

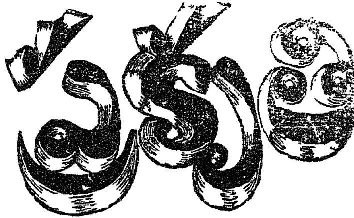
సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ఫిబ్రవరి
1943

సంవత్సర చందా
రు **3-0-0**
బెజవాడ

విషయసూచిక

సంవత్సర చందా



రు 3-0-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 25 జీవాద సంచిక 2

ఫిబ్రవరి 1943

ప్రకృతి పత్రిక జూబిలీ సంచిక

1943 సంవత్సరము ఆగష్టు సంచిక జూబిలీ సంచికగా వెడలింప దలచినాము. అప్పటికి ప్రకృతి పత్రిక ఆరంభించి **24** సంవత్సరములు వెళ్ళిపోయి **25** వ సంవత్సరము ఆరంభిస్తుంది. **9-8-43** తేదినాడు జరిగే నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి వార్షికోత్సవానికి పత్రికను తయారు చేస్తాము. ఈ లోపుగనే **1-4-43** తేది లోపల చందాదారులుగా చేరిన వారికి జూబిలీ సంచిక ఉచితంగా యిస్తాము. మిగతా వారికి మామూలు పత్రికే వస్తుంది. జూబిలీ సంచిక రాదు. ఇతరులకు జూబిలీ సంచిక రు **0-12-0** ఉంటుంది. అందులో ప్రకృతి వైద్యానికి సంబంధించిన సచిత్రములైన విపుల వ్యాసము లుండుటయే గాక, ప్రకృతి వైద్యుల యొక్కయు, ప్రకృతి వైద్య సంస్థల యొక్కయు చరిత్రలు; చిత్రపటములును; ప్రకృతి వైద్యమువలన మేలు పొందిన వారి యొక్క సచిత్రములైన రోగ నివారణ వృత్తాంతములు ఉంటవి.

ఇంకా క్రొత్త చందాదారులను చేర్చండి!

పత్రికకు వ్యాసాలు, సందేశాలు, అభినందనాలు, విమర్శలు, సలహాలు పంపండి!!

హుషార్ !!!

మీరు గూడ రావలెను

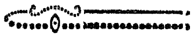
1943-వ సంవత్సరం మే 1వ తేదీ మొదలు 15వ తేది వరకు బెజవాడ ప్రకృతి వైద్య శిక్షాశిబిరము డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారి నిర్వాహకత్వమున జరుగుతుంది. ఇప్పటినుండియే సర్దుబాటు చేసుకొని శిబిరానికి రావటానికి ప్రయత్నించండి.

మన మంతా శిబిరములో యింకొకతూరి ఉత్సాహముగా గడుపుదా మని ఉంది.

ఏ మం టా రు ?

మీ అభీష్టమును

బెజవాడ ప్రకృతి ఆఫీసుకు తెలుపండి. వెంటనే తెలుపండి.

సంతోషవార

శోభనపు గదిలోకి చేరకమునుపే భార్యాభర్తలు తెలుసుకొనవలసిన విషయముల నన్నిటిని సుఖసంసారము 1 వ సంపుటముగా ముద్రించుచున్నాము. మార్చి నెలాఖరుకు క్రౌన్ ⅛ సైజులో 300 పేజీల గ్రంథము ఆంటిక్ పేపరుమీద సర్వాంగసుందరముగా చిత్రపటములతో ముద్రించి క్యాలికోబైండు చేయించి అందజేస్తాము. వెల రు 3-0-0 లు. ది 1—3—43 తేదీ లోపుగా దరఖాస్తుచేసేవారికి గ్రంథము రు 2-0-0 మాత్రమే. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు మాత్రమే యీ సదుపాయము. ఇతరులు రు 3-0-0 లు చెల్లించవలసినదే.

౧౧వ ప్రకృతి శిబిరము

బెజవాడలో 1943 మే నెల 1వ తేదీనుండి 15 తేదీవరకు జరుగును

ప్రకృతిశిబిరములు 1933 సం॥నుండి మొదలై వరుసగా ఇప్పటికి పది జరిగియున్నవి. ఈ సంవత్సరము వేసవిలో మరియొకటి జరుగవలసియున్నది. ఈ శిబిరముల ముఖ్యోద్దేశ్యములు జీవనవిధానమందు మార్పు కలుగచేసి ప్రకృత్యభిగమనమునకు దారి చూపుట: అనగా ప్రశాంతజీవనము, అధ్యయనము, బ్రహ్మచర్యము, నదీస్నానము, వనవాసము, ఫలాహార అభ్యాసము, జీవిత పరమావధిని చేరుటకు లక్ష్యములను స్థిరపరచుకొనుట. దైహిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మికశక్తులను అభివృద్ధి చేసికొనుట. ఇట్టి సాధకులకు అనుకూల వాతావరణము యేర్పరచుట.

ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులను అనేక ప్రదేశములందున్న వారిని ఒకచోట సమావేశపరచి ప్రకృతి ధర్మములను ముచ్చటించుచు జీవితములో అభివృద్ధి నొందుటకు సహాయపడుట. ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను, జీవనవిధానములను నేర్చుకొని తోడి మానవులకు సహాయపడ గల స్వచ్ఛంద సేవకులకు శిక్షణ ప్రోత్సాహము లిచ్చి వారికి తగు సహాయము చేయుట. అర్హులైన వ్యాధిపీడితులకు వైద్య సహాయము చేయుటమున్నగునవి.

ఇట్టి కార్యములు నెరవేరుటకు ఆంధ్ర మహాజనుల హృదయ పూర్వక ప్రోత్సాహమును, ఆర్థికసహాయమును అవసరమై యున్నవి.

ఈ సంవత్సరపు శిబిరములో ప్రత్యేకముగ ప్రకృతి జీవనవిధానముల ప్రకారము జీవితమును నడపుకొనుట, వ్యాధినిరోధము, ప్రథమచికిత్సలు, ఆహారపదార్థముల ఉత్పత్తి, సద్వినియోగము, సహజ వ్యాయామములు, దైహిక మానసికసాధనలు, ఆత్మీయశక్తుల నభివృద్ధి పరచుకొను మార్గములు: మొదలైన విషయములలో ఉత్తమసాధకులైనవారిచే శిక్షణ లీయబడును. ఇందు శిక్షణ పొందినవారు మానవజాతీయజీవనవికాసమునకు, దేశసౌభాగ్యమునకు కృషిచేసి తద్ద్వారా పరమశాంతిని పొందగల వ్యక్తులుగా తయారు కాగలరని మా నమ్మకము.

ఈ శిబిరములను స్వయంపోషణ పద్ధతుల పైననే నడుపుటకు పూనుకొనియున్నాము. కాన యెవరి ఆహార ఖర్చులు వారే భరించుకొనవలెను. ఈ శిబిర కాలమంతటికిని ఆహారవ్యయములు, శిబిరవ్యయములు కలసి రు 10/- లగును. రోగులకు చికిత్సలుకూడ చేయవలసియుండును. గాన వారు అదనముగ రు 3/- చెల్లించవలెను.

వైద్యవిద్యార్థుల రుసుము మొత్తం రు 9/-లు. శిబిరమునందు అందరికిని ఈ క్రింద వివరించబడిన స్వాభావిక ఆహారము లొసంగబడును. నానబెట్టి మొలకలెత్తించిన సజ్జలు, పెసలు, సెనగలు; పచ్చికొబ్బరి, ఖర్జూరకాయలు, అరటిపండ్లు, నారింజపండ్లు, పుచ్చకాయలు, రామములగపండ్లు, సపోటాపండ్లు, కూరగాయలు శిబిరకాలములో ఈ ఆహారసేవనమువలన దైహికారోగ్యము అద్భుతముగ అభివృద్ధియగుట వెనుకటి పది శిబిరములలోను ప్రత్యక్షముగను దర్శించినాము.

శిబిరమును నడుపుటలో, ప్రకటన, నౌకర్ల వేతనము, స్టేషనరీ, పోస్టేజీ మొదలగు చిల్లరఖర్చుల క్రింద కావలసిన వ్యయములను వెనుకటి సంవత్సరము వలెనే ధర్మాత్ముల వద్దనుండి వసూలు చేయ నిశ్చయించినాము. తమ కష్టార్జితమైన ధనమును సద్వినియోగపంచి ఆనందపడగల ఉదారులు ఈ పవిత్రకార్యమునకు తమ చేతనైన సహాయము చేయగోరుచున్నాము. శిబిరమునకు పంపు ధర్మములు, "మేనేజరు, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు, బెజవాడకు" పంపవలెను.

ప్రకృతి వైద్యవిద్యార్థులకు శిక్షణ

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, బెజవాడ వారిచే ప్రతి సంవత్సరము నిర్వహింపబడు ఈ శిబిరమున ఈ సంవత్సరము 'ప్రకృతి చికిత్సక' 'ప్రకృతి వైద్యాచార్య' అను 2 పరీక్షలకును విద్యార్థులు తరిబియతు చేయబడుదురు. శిబిరముయొక్క చివరదినములలో పరీక్షలు జరుపబడి అర్హులగు వారికి పట్టము లొసంగబడును. ఈ సంవత్సరము 40 మందిని ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్ష

కును, 20 మందిని ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకును శిక్షణకొరకై చేర్చుకొందుము.

ఎట్టివారు రావచ్చును? శిబిరవిషయక సమాచారము లన్నియు ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడుచుండును. కావున పరీక్షకు దరఖాస్తు చేయువారందరును ప్రకృతి పత్రికకు చందాదారులుగా నుండవలెను. నిర్ణీత గ్రంథము లన్నియు చదివియుండవలెను.

కుల, జాతి, మతభేదములేక స్త్రీలు పురుషు లందరు రాదగుదురు. శిబిరమునకు వచ్చునపుడు తమ నిత్యజీవితములో సహాయపడు పరికరములు అనగా దుస్తులు, లాంతరు, కత్తి, ప్రక్క బట్టలు, గ్రంథములు, పెట్టె మొదలైనవి యెవరికి వారు స్వయముగ మోసికొన తగినంత బరువుగల వానిని తెచ్చుకొన వలెను.

ఈ శిబిరవివరములు తెలిసికొన గోరువారు రిప్లై కొరకు పోస్టుబిళ్ళల పంపుచు లేఖలు 'మేనేజరు, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు, బెజవాడ' వారికి వ్రాయవలెను. మామూలుగ వివరము లన్నియు ప్రకృతి పత్రికలలో ప్రచురింపబడు చుండును. విద్యార్థులు, రోగులు, శిబిరజీవనాభిలాషులు తమ దరఖాస్తులను రుసుమును యేప్రియలు 25 తేదీలోగా ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడకు పంపవలెను పఠనీయగ్రంథములు—(1) ప్రకృతి చికిత్సకపరీక్షకు ఆహార రసాయనశాస్త్రము, ఆరోగ్య తత్త్వము, ప్రకృతి గృహవైద్యమునందు 24 పాఠములు, జస్టుచికిత్స, లక్ష్మణజలచికిత్స, నైపీయ జలచికిత్స, స్వాభావిక చికిత్సా నియమములు, ఉపవాసచికిత్స, సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణవైద్య మంజరి, పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు, ఆహారము 1, 2భాగములు శుక్లనష్టము, తొట్టి వైద్యము, (2) ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకు:— తొట్టి వైద్యము, ప్రౌఢప్రభాకరము, సునిశిత వైద్యము నందలి 1 వ భాగము, నిర్విచార భావిజీవనము, ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము 1,2,3,4 భాగములు, దీర్ఘ రోగ చికిత్సాసారము, అనుభవ యోగాభ్యాసము, ప్రకృతి పత్రిక 17,18 వ సంపుటములలోని జలచికిత్స విధాన మను పేరుగల వ్యాసములు.

ఇట్లు,

బెజవాడ, 1-2-43. అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,
వ్యవస్థాపకుడు.





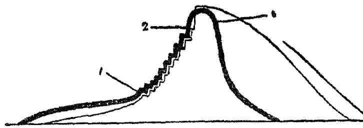
సుఖసంసారము

ఆంగీరసుడు

వేగసామరస్యము

(అనువృత్తము)

రాగోదయము కాని స్త్రీతో సాంప్రయోగిక మారంభింప గూడ దనుటలో యింకొక కారణము కూడ కద్దు.



1 రాగోదయమైన నూతన దంపతులు

—సన్నగీత స్త్రీ యొక్క కామగతిని దెలుపును.

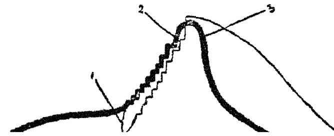
▬ లావుగీత పురుషుని కామగతిని దెలుపును.

1 సంప్రయోగారంభము

2 పురుషుని వీర్య విసృష్టి ఆరంభము

3 పురుషభావప్రాప్తి.

పైపటము అన్యోన్యానురాగము గల దంపతులు, సదృశమైన రాగోదయము గలవారు చేసిన సంప్రయోగము యొక్క వివిధ దశలను తెలుపు చున్నది. 1 అనేచోట అన్యోన్య రహస్య అవయవముల యొక్క యోగము అనగా కలయిక కలిగినది. 2 అనేచోట స్త్రీ పురుషులకు భావోద్ధతి గలిగినది. అప్పుడే పురుషునికి వీర్యవిసృష్టి కలిగినది. అప్పుడే సంప్రయోగముతో ఆరంభింపబడిన ధాతువిసృష్టి ఉద్ధతిని పొందినది. 3 అనేచోట పురుషునికి ధాతువు సాంతముగా వెడలిపోయి రాగశమనము గలిగినది. అప్పటికే స్త్రీ సంబంధమగు ధాతువు గూడా సాంతముగా వెడలిపోయి భావప్రాప్తి కలిగినది. దీనితరువాత స్త్రీ పురుషుల దేహములందు గగ్గోలు పెట్టే ప్రణయ తాపము తీరిపోయినది. స్త్రీ పురుషులకు సదృశమైన ప్రీతియు సుఖమును కలిగినవి. ఇద్దరికిని పరిపూర్ణసుఖదాయకమైన గాఢనిద్ర కలుగుతుంది. దానితో వారి నరాలు బాగుగా తేజోవంతముగా పనిచేయ కలుగుతవి. ఇట్టి అదృష్టవంతులు నూటికి యెంత యెక్కువ (%) గా ఉంటే అంతగా జాతి వీర్యవంతముగా ఉంటుంది.



2 రాగోదయము కాని భార్యతో సంగమము

—స్త్రీ కామగతిని దెలుపును

▬ పురుషుని కామగతిని దెలుపును.

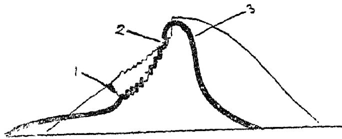
1 సంప్రయోగారంభము

2 పురుషుని వీర్యవిసృష్టి ఆరంభము

3 పురుష భావప్రాప్తి

ఈ పటములోని దంపతులు నూతన దంపతులు కారు. కొంతకాలము గడచిన వారు. పురుషుడు భార్యయొక్క యింగితమును తెలిసికొనకయే సంప్రయోగము నారంభించెను. ఆమె తనకును అతనికి ఉన్న సంబంధమువలన అభ్యాసక ప్రీతి నవలంబించి రాగము కలిగించుకొనినది. అభ్యాసకప్రీతి యన నేమి?

యని ప్రశ్న కద్దు. తనకును అతనికి అదివరకు జరిగిన సంప్రయోగములందు, చుంబన, ఆలింగన, నఖ, దంతక్షతాదులు, భావప్రాప్తి. వీని అభ్యాసము జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొని ప్రీతిని అనగా రాగమును ఉద్ధతికి తెచ్చుకొనినది. అందు వలన ఆమెకు 1 అనేచోట రాగమే లేకున్నను 2 అనేచోటకు వచ్చునప్పటికి ఆమెకు గూడ సదృశ మగు రాగోద్ధతి గలిగినది. ౩ అనేచోట యిద్దరికి తుల్యమగు సుఖానందములు గలిగినవి. ఇట్టి చురుకు గల స్త్రీలు కూడా జాతియొక్క అభ్యుదయానికి హేతువులై యున్నారు. మోటు స్త్రీలు అట్లనే ఉండి పురుషునికి భావప్రాప్తి కలుగువరకూ నిద్రపోతూనే ఉండి సంధుక్ష్యభావావస్థను పొందుచున్నారు.



3 ఆదర్శమైన సంప్రయోగము

— స్త్రీయొక్క కామగతిని దెలుపును

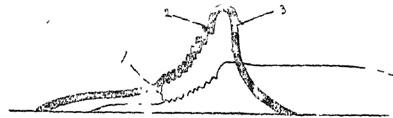
— పురుషుని కామగతిని దెలుపును.

1 సంప్రయోగారంభము

2 పురుష వీర్యవిసృష్టి ఆరంభము

3 భావప్రాప్తి

కామశాస్త్ర వేత్తయైన అనురాగముగల పురుషుడు, తనభార్యను తనకు రాణిగా గౌరవించే పురుషుడు, ఆమెకు అనురాగము కలిగించుటకై చుంబనాలింగనాదులను జేసి ఆమె స్వాయముగా దేహము తనకు అనుభవింప అప్పగింత పెట్టేవరకు వేచియుండి 1 అనేచోట సంప్రయోగమును ఆరంభించును. ఆ సంప్రయోగమున యిద్దఱును అత్యంతానందమును పొందుటయే గాక యిద్దరికి సంపూర్ణభావప్రాప్తి కలుగుతుంది. సుఖానందములు తుల్యంగా ఉంటవి. సంపూర్ణ భావప్రాప్తి కలుగుట వలన సంప్రయోగానంతరమున ఇద్దరి నాడులును బాగుగా చల్లబడి తృప్తితీరునట్టి సుఖనిద్ర కలుగుతుంది. ఏ స్త్రీ కిట్టి భావప్రాప్తి కలుగదో ఆమె నరాలలోని తాపము తీరక తెల్లవారులు నిద్రలేక బాధపడుటయేగాక తన పురుషుని గూడ నిద్రపోనీయక సంప్రయోగమునకు తొందరపెట్టుతూనే ఉంటుంది.



4 దుఃఖమయ సంప్రయోగము

— స్త్రీ

పురుషుని కామగతి

1 సంప్రయోగారంభము

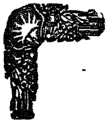
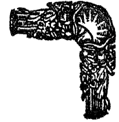
2 పురుషుని విసృష్టి ఆరంభము

3 విసృష్టి అంతము

ఇందు పురుషుడు ఒక మొద్దు. భార్య కామేచ్ఛతోగాని, రాగోదయముతోగాని అతనికి సంబంధములేదు. ఇట్టి వారు రెండు రకాల వారిలోఉంటారు. చదువు, సంధ్య, లోకజ్ఞానము లేని మోటమొద్దు ఒకడు. అన్నీ చదువుకొని, మోక్షానికి కామము ప్రతిబంధక మని నమ్ముతూ, వీర్యముయొక్క వేగము త్వరపెట్టే వరకూ ప్రాణాలు బిగపట్టుకొని, ఆపుకోలేక

భార్యమీద విధా, కర్మమా అని కలియబడే దుర్విరాగియైన పండితుడు రెండవవాడు. అతనికి భార్య తన వీర్యవిస్సృష్టికి యేర్పడిన ఒక పాకీదొడ్డి. భార్య మోక్షాన్ని హరించటానికి యేర్పడిన ఒక సైతాను దూత. అందువలన అత డామెను ప్రేమతో చూడజాలడు. మలమోచనమునకై బస్తీవాండ్లు పాకీదొడ్డిలోకి పోయినట్టు, శయనమందిరము ప్రవేశించి, తన వీర్యాన్ని, ఉమ్మిని పీకుదానాలో వేసినట్టు, రోగి మలాన్ని కమోడు (Commode) లో వదలినట్లు వదలివస్తాడు. అప్పు డేమి జరుగుతుందంటే:-పురుషునకు నరాలనుపీడించేవీర్యముపడి పోయి స్వప్నస్ఖలనము, ముష్టిమైథునములవలన గలిగిన సుఖమువంటి ఒకవిధమైన సుఖమైతే కలుగుతుంది. నరాలలోని పీడన (Pressure) గూడా వదలి పోతుంది. కాని స్త్రీ దేహము నుండి తన దేహానికి సంక్రమింప వలసిన జీవ ద్రవ్యములు (Harmones) చేరకపోవుటవలన జననేంద్రియములందలి పాటవము తగ్గి నపుంసకత్వము, క్షయ, పాండువు, గుండెదడ, నిద్రలేమి (Insomnia) మొదలైన దుర్భర వ్యాధులు కలుగుతవి. ఇక ఆమె యందలి నిద్రాణముగా నున్న కామేచ్ఛ పురుషావయవ ఘర్షణవలన జాగరితమై ఉద్రిక్త మవుతుంది. అప్పటికే అతనికి రసోద్ధతి గలిగి వీర్యము వెడలి పోయి కామదండము వాలిపోతుంది. అప్పు డామె జననేంద్రియములందు కామేచ్ఛ మండిపోతూ ఉంటుంది. అట్టిస్థితినే సంధుక్ష్య (రెచ్చగొట్టబడిన) భావావస్థ అని పిలుతుము. ఈ స్థితిలో ఆమె అతనికి సూచించినా వాచ్యముగా ప్రార్థించినాగూడా అతడు సంగమము నుండి విరమింప వలసినవాడేగదా. అట్టి సంధుక్ష్యభావావస్థలో ఆమె అనేక గంటల కాలము బాధపడుతూ వుంటుంది. అదే యీ పటములో కామగతి వాలిపోక బారుగా నడచినట్లు చూపినాడు. వెనుకటి 1, 2, 3 పటములలో నది ఆరంభించినమట్టమునకు వాలి పోయినది. స్త్రీ యొక్క వయస్సును బట్టి కాలాన్ని బట్టి,ఆమెకామగతి యింకను పైమట్టమునకు పోయి ఆ మట్టములోనే చాలాకాలము నిలిచి యుంటుంది. ఆమెకు పురుషునివలన లభింపవలసిన జీవద్రవ్యమున్నూ లభింపదు. అనేక గంటల కాలము జననేంద్రియములందు కామాగ్ని రగులుకొనుచుండుటవలన ఆమె నరములా దాలి (Furnace) లో మాడి పోతూ ఉంటవి. అందువలన ఆమెకు నిస్సత్తువ, నిద్రలేమి, తందర, తెలివితక్కువతనము మతిమరుపు, భ్రమ, నేత్రవ్యాధులు కలుగుతవి. ఇట్లు చిరకాలము జరుగుచుండునేని హిస్టీరియా, మూర్ఛ, ఉన్మాదము, కాకిచమ్మలు మొదలగు వ్యాధులు కలుగుతవి. చేసుకొన్న మగడే దీని కంతకూ కారణ మని తెలియక యెక్కడి దయ్యమో పట్టిందని చీపురుదెబ్బలు, చెప్పుదెబ్బలు, దిగదిడుపులు, జపాలు, అభిషేకాలు, ప్రదక్షిణాలు చేయించి ఫలము కానక దుఃఖపడతారు. దేశములో ఉండే బ్రోమిన్ అంతా తినిపించి, ఫలము గానక ఇంగ్లీషువైద్యులూ, వాతవిధ్వంసి, వాతరాక్షసి సరస్వతీలేహ్యాము, మొదలయిన మందులు తినిపించి తెలుగు వైద్యులూ; కటిస్నానమూ, లింగస్నానమూ, ఆవిరీ, పథ్యము, అపక్వాహారమూ పెట్టి ఫలముగానక ప్రకృతి వైద్యులు గుడ్లు వెళ్ళబెట్టుతారు. ఆమె ఆకామాగ్నికి ఆగ

లేక యే పడుచువాడినో మరగితే ధర్మ శాస్త్రము, సంఘశాస్త్రము ఆమెను గర్హిస్తవి. ఈ బాధ లన్నీ పోవాలెనంటే పురుషుడు యీ సుఖసంసారమును జాగ్రత్తగా చదివి యిందలి విధులను అవలంబించి సంసారమును సుఖవంతముగా మార్చుకొనినయెడల అతను బాగుపడిన యెడల అతడు తన సంఘాన్ని, తన జాతిని, తన దేశాన్ని బాగుచేసినవా డగుచున్నాడు.

సౌరయాగమునకు

ఆహ్వానము



తూర్పుగోదావరిజిల్లా రాజోలుతాలూకా కడలి గ్రామములో

స్వస్తిశ్రీ చిత్రభాను నామసంవత్సర మాఘ శు ౧ (ది 5-2-43) లగాయతు

శు ౧౫ (ది 19-2-43) వరకు

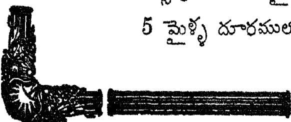
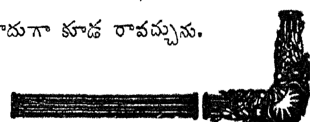
సౌరయాగము జరుపదలచినాము

అభిమాను లెల్లరును విచ్చేసి యాగమును జయప్రదముగా నిర్వహింప తోడ్పడ గోరుచున్నాము. శిబిరవాసు లందఱకును వండని పదార్థములు అనగా ఫలాదులతో సంతర్పణము చేయుదుము.

కడలి,
1—2—1943.

కాశీభట్ల జగన్నాథము.

షరా:—నర్సాపురములో రైలు దిగి లాంచీమీద రాజోలు దిగితే బండిమీద గాని, నడకనుగాని 5 మైళ్ళ దూరములో కడలి రాగలరు. అమలాపురము మీదుగా కూడ రావచ్చును.

కనీనికా నిదానము

మృత్తింటి ఆంజనేయులు

౨

ముఖమై ఖరీవిద్యవలన ముఖమును చూచియే రోగమును చెప్పవచ్చును. రోగిచేతిని ముట్టుకొనవలసిన పని లేదు. తల దేహమునకు మధ్యనుండక ఒక ప్రక్కకు వాలినయెడల ఫలానా ప్రక్కన రోగపదార్థ మున్నదని చెప్పవచ్చును. ఆరోగ్యవంతుని తల ముందు, వెనుకలకుగాని, కుడిప్రక్కకు గాని, యెడమ ప్రక్కకుగాని, వంగదు. దేహమునకు సరిగా నడిమయమున నే ఉండును.

దేహములోని కుడి, యెడమ, భాగములు రెండును సమానముగా పెరిగినయెడల తల వెన్నుపాముతో బాటే సూటిగా నిలబడి ఉండును గాని ఒకప్రక్కకు ఒరగదు. అట్లుగాక, దేహములో ఆనురూప్యము లేక, ఒకప్రక్కనెక్కువగా పెరిగినయెడల ఆభాగపు బరువును మోయుటకు (to keep the balance) తల రెండవప్రక్కకు ఒరుగును. దేహములోని యెడమభాగము కన్న, కుడిభాగ మెక్కువగా పెరిగినయెడల, తల ఎడమ వైపుకు వాలును. దేహములోని ఎడమభాగము, కుడి భాగముకన్న యెక్కువగా పెరిగిన, తల కుడి ప్రక్కకు వాలును. కొన్ని కేసులలో, కుడి పార్శ్వము యెక్కువగా పెరుగుటయు, తల కుడిప్రక్కకే వాలుటయు గలదు.

దేహములోని ఒకభాగము యెందుకు యెక్కువగా పెరిగినదంటే రోగపదార్థము ఆ భాగములో చేరుటచేతనే యెక్కువగా పెరుగును. ఒరగపడి నడచుటవలననూ రోగపదార్థము అచ్చటనే చేరును. ఒరగపడి కూర్చొనుటవలననూ కావచ్చును. ఒకేప్రక్కను పడుకొనుటవలననూ కావచ్చును. పిత్రీయముగా సంక్రమించిన రోగపదార్థమువలననూ ఒకభాగము హెచ్చుగా పెరుగును.

తల కుడిప్రక్కన వాలిన దనగానే ఎడమ ప్రక్కఉన్న అవయవము లన్నియు కొద్దిగనో గొప్పగనో చెడినవనియే గ్రహించవలయును. ఎడమప్రక్క ఉన్న అంతరవయవము లనగా, సరళాంత్రములోని సగభాగము అధోముఖాంత్రము, మూత్రపిండము, ప్లీహము, ఊపిరితిత్తి, జీర్ణకోశము, హృదయకోశములు మొత్తముమీద తమ పనిని సరిగా నిర్వహించుచుండవు. తల యెడమవైపునకు వాలిన యెడల కుడివైపున ఉన్న అవయవములు తమ పనిని సరిగా నిర్వహించుటలేదని తెలిసికొనవలయును. కుడిప్రక్కన ఉన్న అవయవము లనగా ఊపిరితిత్తి, లివరు, మూత్రపిండము, ఊర్ధ్వముఖాంత్రము,సరళాంత్రములోని సగము మొత్తముమీద తమపనిని చేయుటలేదనియే చెప్పవలెను. అట్లనే పురోభారము ఉన్నపుడు ముందున్న అవయవములు అనగా కన్ను, ముక్కు, పళ్లు, మూత్రకోశము చెడినవనియు, పృష్ఠభార మున్నప్పుడు వెనుకఉన్న అవయవములు అనగా మలకోశము, జననేంద్రియములు, మూత్రపిండములు, నాడీమండలము, మెదడు చెడిన వనియు మనకు తెలియును. అట్లనే మిశ్రమభార మున్నపుడు దేహములోని అవయము లన్నియు మొత్తముమీద చెడినవని తెలిసికొనవలయును.

ఈ ముఖవైఖరీవిద్యానిదానమువలన కుడిప్రక్కగాని, యెడమప్రక్కగాని, ముందుగాని, వెనుకగాని ఉన్న అవయవములు మొత్తముమీద చెడినవనియే మనకు తెలియును. కుడిప్రక్కగాని, యెడమప్రక్కగాని ఉన్న అవయవములలో ఏ ఒకఅవయవము యెంతవరకు చెడినదియు మనకు తెలియదు.

ఇంతవరకు ముఖవైఖరీ విద్యనుగూర్చి తెలిసికొన్నాము. ఇకను కశేరుక యన నేమో, కశేరుకకును దేహమునకును ఏమి సంబంధము గలదో తెలిసికొందాము. కశేరుక యనగా వెన్నుపాము. దేహము మొత్తమునకును వెన్నుపామునకు సంబంధ ముండుటచే వెన్నుపాములోని వంపులకును అంతరవయవములలోని లోపములకును సంబంధ ముండును. వెన్నుపాము దేహమునందలి ఉరము, ఉదరము, శిరస్సును, చేతులను నిలబెట్టును. దేహమును భరించు భాగముగనే గాక దేహక్రియలో ప్రధానమైన క్రియలకు యీ వెన్నుపామే ముఖ్యమైన భాగమగును. వెన్నుపామునకు మధ్యగా ఒక కాలువ యుండును. మెదడుతో చేరిన యీకాలువగుండా నాడీ శక్తి ప్రవహించుచుండును. ఈనాడీశక్తియే దేహమునందలి వివిధమగు చలనముల కెల్ల హేతువు. ఈ నాడీశక్తితో సంబంధములేకుండ దేహమునందెట్టి స్వల్పమగు కదలికయు కలుగదు.

మెదడునుండి నాడీతంతువులు (తీగెలు) ఈ వెన్నుపూసలోనుండి ప్రవహించు చుండును. ప్రతి వెన్నుపూసలోనుండియును రెండేసి నాడీతంతువులు శాఖలుగా చీలి దేహముయొక్క కుడి, యెడమలకు వ్యాపించును. అచ్చటనుండి అవి కోటానుకోట్లగు శాఖలుగా చీలి దేహమునందలి ప్రతి భాగమునకును వ్యాపించును. వెన్నుపామును ముందు వెనుకలకును ప్రక్కల కును త్రిప్పునపుడును, వలయాకారముగ ద్రిప్పునపుడును మెలివేయునపుడును ఆ నాడీ సంహతుల కెట్టి ఆపదయు కలుగకుండునట్లు వెన్నుపూసలు నిర్మింపబడినవి.

వెన్నుపూసలు తమతమ స్థానములలో సరిగా నుండకపోవుట వలనను, మాలిన్యములు చేరుట వలనను, చుట్టుప్రక్కల నుండు ధాతువుల యందును, అవయవములయందును సరియైన సమరసత లేకుండుటవలనను అనేక వ్యాధులు గలుగును.

కశేరుకానిదానము ముఖవైఖరీవిద్య కన్న యే అంతరవయవము చెడినదీ సూక్ష్మముగా చెప్పును. వెన్నుపాములో 31 పూసలుఉండును. ప్రతి ఒకపూసనుండియు రెండుజతల నాడులు కుడికిని, రెండుజతలనాడులు యెడమకును పోవును. ఫలానా వెన్నుపూసనుండి బయలు దేరిన నాడులు ఫలానా అంతరవయవము యొక్క కదలికకు ఉపయోగపడునని మనకు తెలియునుగాన ఒక పూసలో వంపు కనబడగనే దానికి సంబంధించిన అంతరవయవము చెడినదని తెలిసికొనవచ్చును. వెన్నుపూసల సందున ఉన్న ఖాళీ హెచ్చు తగ్గులనుబట్టి యే అంతరవయవములు చెడినదియు చెప్పగలము. పూసల చ్యుతులను బట్టి యే అంతరవయవము యెక్కువ పని చేయుచున్నది తక్కువ పనిచేయుచున్నదియు చెప్పగలము.

కశేరుకా నిదానమువలన అంతరవయవము లోని లోపములను కొంతవరకు సూక్ష్మముగా చెప్పవచ్చును. గాన ముఖవైఖరీవిద్యకన్న

కశేరుకానిదానము ఒకడుగు ముందుకు వేసిన దని చెప్పవచ్చును. పైన చెప్పిన రెండు నిదానములకన్న కనీనికానిదానము వలన యే అంతరవయవము యెంతగ్గా చెడిపోయినదీ చెప్పవచ్చును. దేహములోని అన్నిఅవయవములకును కనీనికలో ప్రతినిధి స్థానములు గలవు. ప్రతి అవయవమునకును ప్రత్యేకభాగ ముండుటచే ఆభాగములో కను పడు గుర్తునుబట్టి ఆభాగమునకు సంబంధించిన అవయవము యెంతగా చెడినదీ చెప్పగలము. ప్రకృతి సూత్రములకు అనుగుణముగా జీవిం చుటచేత అంతరవయవములు బాగుపడుటయు (కనీనిక రంగుమారుటవలన) కనీనికలో చూడ గలము. ఈ నిదానమువలన చిన్నప్పుడు త్రాగిన పాదరసము దగ్గరనుండి, అన్ని ఆశలు వదలు కొనిపోసిన పచ్చిగరగడమువరకు గల మందుల నన్నిటినీ కనీనికలో చూచి చెప్పగలము. ఏ రోగమునకు యే మందును వాడినదీ చెప్ప వచ్చును. ఆ మందులు యే అవయవములో చేరినదీ చెప్పగలము. ఆ మందులవలన కల్గిన, కల్గు తరువాతిఫలితములను (after effects) ను చెప్పగలము.

ఈ నిదానసహాయముతో అప్పుడే కల్గిన శిశువు ఒళ్లునుచూచి తల్లిదండ్రుల ఆరోగ్య మును చెప్పగలము. తల్లిదండ్రులలో యేఅంత రవయవము యెట్లున్నదియు చెప్పగలము. ఈ నిదానమువలన మామూలు పరిస్థితులలో శిశువు యెంతకాలము జీవించునదియు చెప్ప వచ్చును. శిశువు (general health) మామూలు ఆరోగ్యము యెట్లుండునదియు, మూడుమూడురోజులకు జ్వరమువచ్చునదియు, రానిదియు చెప్పగలము. ఈ నిదానములోని ప్రజ్ఞావంతులు దేహములోని అంతరవయవ ములను తమ భౌతికనేత్రములతో ప్రత్యక్ష ముగా చూడగలరు.

మందువైద్యము మాదిరిగా యిదేమీ ఊహా శాస్త్రముగాదు. ఊహాశాస్త్ర మైనయెడల దేహములోని ప్రతిమార్పూ కనీనికలో కన బడదు. ప్రత్యక్షశాస్త్రములలో యిది యొకటి. రూపాయికి పదునారుఅణాలని యెట్లు చెప్పగలరో అట్లనే కనీనికను చూచి ఫలాని అంతరవయవము యింతగా చెడిన దని చెప్ప గలము. ఈ నిదాన సహాయముతో X రే పరీక్షకన్న యినుమిక్కిలిగా అంతరవయవము లోనిలోపముల చెప్పగలమనుట అతిశయోక్తి గాదు.

నేడు ప్రతివారినోటనూ ఒకటేప్రశ్న వినబడు చున్నది. అన్నింటికినీ ఒకటే చికిత్స చెప్పు చున్నారుగదా! చికిత్సాద్వైతమును బట్టి యిదిమంచిదే. కానీ చికిత్స ప్రారంభించుటకు పూర్వము అంతరవయవముల స్థితికిని, చికిత్సా మధ్యకాలములో అంతరవయవము పద్ధతికిని గల తేడా తెలిసికొనుటకు మీ వైద్యశాస్త్ర ములో విధానములు లేవు గావున తెలిసికొన లేరు. ఆలోపతీ వైద్యమందన్ననో రక్తమును పరీక్షచేయుదురు. కళ్లెను పరీక్షచేయుదురు. మూత్రమును పరీక్షచేయుదురు. పురీషమును పరీక్ష చేయుదురు. ఈపరీక్షలను చికిత్సప్రారం భించుటకు పూర్వమును, తరువాతను చేయు దురు గాన, ఆ పరీక్షా ఫలితములబట్టి అంతరవ యవముల స్థితిని చెప్పగలరు. ఈ పరీక్షలవలన రోగ స్వభావము వైద్యునకు తెలియును. ఈ పరీక్షాఫలితములవలన రోగము నయమగు చున్నదను నమ్మకము రోగికి కలుగును. ఫలి

తములు అనుకూలముగా నున్న యెడల రోగి చికిత్సకు సుముఖుడుగా నుండును. రోగము త్వరలో నయమగును.

ఇంతవరకు వీరి ప్రశ్నలన్నియు సమంజసములే. కాని కనీనికానిదానము వెలువడినదిగాన యిక నీ ప్రశ్నలకు తావులేదు.

మొత్తము మీద చెప్పవలెనంటే ముఖము మీాది ప్రతి చిన్నమచ్చా అద్దములో యెట్లు కనబడునో అటనే దేహములోని ప్రతిలోప మున్నూ కనీనికలో కనబడును. అందువల ననే ఒంట్లోరోగము కంటిలో (కనీనికలో)కను బడునందుము.

ఇంత మహత్తరమైన కనీనికానిదానమును తెలిసికొనబోవుచున్నాము గనుక మా చదు వరులను సావధానముగా వినగోరుచున్నాము.

జీవితము

* సుఖవంతమై యుండవలెనని
* ఆరోగ్యవంతమై యుండవలెనని
* ఐశ్వర్యవంతమై యుండవలెనని

అందరుః కోరుదురుః

అయితే అట్టి జీవితము కష్టము లేకుండ నష్టము లేకుండ లభింపవలెను.

ఎట్లు ?

రామరాజ యోగీంద్రుల "స్వీయచరిత్ర"ను చదువుడు. మనము పరిశోధనలను చేసి కష్ట పడవలసిన పని లేదు. కష్టములన్నియు వారు అనుభవించిరి. మనము వారికష్టముల లాభమును పొంది, సులభమైన ఉపాయములచే సుఖపడవచ్చును. ఇట్టి సులభతరోపాయము లన్నియు సాకల్యముగా ఈ గ్రంథమందు వివరింపబడినవి. ఈ గ్రంథము ఒక నవలవలె నుండును. చదువు టకు ప్రారంభించినవారు, చివరవరకు చదివిన గాని విడువజాలరు.

ప్రకృతి గృహ వైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడి, బెజవాడ, "ప్రకృతి కార్యాలయుట్రిస్టు"నందు అమ్మకమునకు సిద్ధ ముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

అసలు ధర రు 2-8-0 ప్రకృతి చందాదార్లకు రు 2-0-0

మలబద్ధకము

(సత్యమ్)

'This is an age of constipation' మలబద్ధకము లేనివారు లేరు. చాలా అరుదుగా నుంటారు. ప్రతివారికినీ కొద్దిగనో గొప్పగనో మలబద్ధక మున్నదనియే నమ్మవలెను. మలబద్ధక మననేమో తెలిసికొంటే, తమకు మలబద్ధక మున్నదీ లేనిదీ ఎవరిమటుకు వారే నిర్ణయించుకొనగలరు. బయటకు పరులకు చెప్పక పోయినప్పటికినీ ఎవరిమటుకు వారు తెలిసికొనుట మంచిదేగా.

దేహము కొలిమివంటిది. మనము తిను ఆహారమువలననే మనకు శక్తి గలుగుచున్నది. కూర్చొనుటకును, లేచుటకును, నిల్చొనుటకును, నడచుటకును, మాటలాడుటకును అందుకు ఇందుకు అననేల-ప్రతి చిన్న పని చేయుటకును (వ్రేలు కదల్చుట మొదలు పరుగెత్తుటకు వరకు గల అన్ని పనులకు,) అవసరమైన శక్తియంతయు మనము తిను ఆహారమునుండియే లభించుచున్నది. మనము తిను ఆహారము సకాలములో సరిగా పచనమైన మనము ఉత్సాహముగాను, తేజోవంతముగా నుందుము. మనము తినిన ఆహారము సకాలములో సరిగా పచనముకాని యెడల అవసరమైన శక్తి లభించదు. మనము ఉత్సాహముగా నుండము.

తినిన ఆహారములలోని రాయి, రప్పా మొదలగు అరగని పదార్థములును, స్వతస్సిద్ధముగా అరుగు స్వభావ ముండియు అంతరవయవముల లోని లోపములవలన అరగని పదార్థములును మలముగా బయటకు వెళ్ళిపోవును.

మిచిగాన్‌లోని బాటిల్ క్రీక్ సదనాధిపతులగు జె. హెచ్. కెల్లాగుగారి అభిప్రాయము ప్రకారము ఆరోగ్యవంతులు యెన్నితడవలు భుజించిన అన్ని పర్యాయములు మలమోచనము చేయవలెను. ఆహారము భుజించినది మొదలు యెనిమిది గంటల తరువాత మలము బయటకు వెడలిపోవలెను. ఉదయము 10 గంటలకు భోజనము చేసినయెడల సాయంకాలము 6 గంటలకును, రాత్రి 8 గంటలకు భోజనము చేసినయెడల తెల్లవారుజామున 4 గంటలకును మలమోచనము కావలెను. అట్లు కానియెడల మలబద్ధ మున్నదనియే గ్రహించవలెను.

మలబద్ధక మున్నదీ లేనిదీ తెలిసికొనుటకు మరొక పరీక్షయు గలదు. బొగ్గు పొడిగాని, కూరపసుపుగాని అన్నము తినినవెంటనే తినవలయును. పైన తినిన వాటిరంగుతో మలము యెంతవరకు వచ్చునదీ చూడవలయును.

అంతవరకును మలములోపల నిలవ ఉంటున్నదనియే నమ్మవలెను.

అసలు మలబద్ధకమునకు మూలకారణ మేమిటో ముందుగా తెలిసికొందాము. చిన్న ప్రేగులలో ఉండవలసిన క్రిమిచలనము లోపించుటవలన మలబద్ధకము యేర్పడుచున్నది. రోగి అలవాట్లను బాగా తెలిసికొనిన గాని యెందువలన క్రిమిచలనము లోపించినది తెలిసికొనలేము

మలబద్ధకము general గా ఎట్లు వచ్చునదీ తెలిసికొందాము.

1. మలబద్ధకము వంశానుగతముగా వచ్చును. పచ్చని వారిలో కన్న నల్లటివారిలో యెక్కువగా మలబద్ధక మున్నట్లు తెలుస్తున్నది.

2. ఆహారములోని లోపములవలన వస్తుంది. వ్యాయామము చేయకపోవుట వలననే మల బద్ధకము ఏర్పడుచున్నది. వ్యాయామము చేయుచున్నా మలబద్ధక మున్నదంటే పొట్ట కసరతు తక్కువగా చేస్తున్నారని తెలిసికొంటాము. ఆహారమును నమలక ముద్దలు ముద్దలుగానే మింగుటవలన వచ్చును. అవసరమైన దానికన్న యెక్కువ తినుటవలన వచ్చును.

3. అకాలములో భుజించుటవలన మలబద్ధకము వస్తుంది.

4. మలములోని ద్రవపదార్థము లోపించుట వలన మలము గట్టిపడును. గట్టిపడి ఉండలు ఉండలుగా విడిబడిన మలము పెద్ద ప్రేగు లోని ఆమత్వచము గుండా త్వరగా జారి రాదు. బయటకు నెట్టుటకు గట్టిగా ముక్కవలయును. కాలికమైన కొలదినీ ముక్కినను రాదు. బయటకుపోక మలకోశములో మలము నిలబడి పోవును. మలకోశము నిండియుండును గాన అధోముఖాంత్రము నుండి జారిరాదు.

5. మలకోశము మూత్రకోశము కలిసిఉండును. మూత్రము ఎక్కువగా అగుచుండుటవలన మలకోశములోని ద్రవములు మూత్రకోశము లోనికి లాగివేయబడును. మలములోని ద్రవములు పోవుటవలన మలము గట్టి పడును. గట్టి పడుటవలన ఆమత్వచము గుండా జారిరాదు. చర్మము యెక్కువగా పనిచేయుచుండుట వలన మలములోని ద్రవరూపమలినములో చర్మముద్వారా బయటకు పంపివేయబడును. మలము గట్టిపడును. జారి రాదు. మలబద్ధక మేర్పడును.

6. ప్రతిరోజూ, సుఖవిరేచనామృత మాత్రిలు, భేదిమందులను వాడుటవలన మలబద్ధక మేర్పడును.

7. ఆడువారికి కడుపులు వచ్చుట వలనను, మగవారికి అంతరవయవములలో కాయలు, కంతులు, గ్రంథులు యేర్పడుటవలనను పొట్ట లోని కండరములలో సంకోచవ్యాకోచములు కల్గును. అందువలన క్రిమిచలనము తగ్గును. మలబద్ధక మేర్పడును.

ఇంతవరకు మలబద్ధకము General గా యెట్లు వచ్చేది తెలిసికొన్నాము. ఇకను చిన్నప్రేగుల లోని క్రిమిచలనము యెందుకు తగ్గేదీ, మల బద్ధకము యెట్లు వచ్చేదీ తెలిసికొందాము.

1. మధుకోశము, పైత్యకోశము,జీర్ణాశయము బాగా పనిచేయుచున్ననే చిన్నప్రేగులు చురుకుగా పనిచేయును. పై అవయవములలో యే ఒకటి సరిగా పనిచేయకపోయినను పెద్ద ప్రేగునకు పని యెక్కువ యగును. మలబద్ధకము యేర్పడును.

2. మధుకోశమునకు సంబంధించిన జబ్బుల వలనను, గాల్ బ్లాడరుకు సంబంధించిన జబ్బుల వలనను, పైత్యకోశజబ్బులవలనను చిన్నప్రేగులలో ఊరవలసిన ద్రవములు యెక్కువ తక్కువలుగా ఊరును. అందవల్ల మలబద్ధకము వచ్చును

3. గ్రహణి, అతిసారములవలన చిన్నప్రేగుల లోని క్రిమిచలనము తగ్గును. అందువల్ల మల బద్ధకము యేర్పడును.

ఎనిమా

9. ఎనిమాతో వైద్యము చేయుట

వెనుకటి ప్రకరణములో రోగనిదానము చేయుటలో యెనిమాయొక్క తోడ్పాటు అవసరమని తెలిపితిమి. ఇంతేగాకుండా కొన్ని వ్యాధులను కుదుర్చుటకు యెనిమా అవసరమని యీ ప్రకరణములో చూపింపబోవుచున్నాను.

ప్రేగులలో నులిపురుగు లున్నప్పుడును, ఎలుకపాములు పడునప్పుడు వగరుగల దానిమ్మ బెరడు పొడుమో, కర్పూరతైలమునో, కరక్కాయ పొడుమో, యెనిమా చేయు నీటితో కలిపి వాడినయెడల క్రిములు నశించిపోవును. మరియును క్రిములకు ఆహారముగా నుండే కుళ్ళిత్తిన ఆమ్లములు యీ క్షారములతో సామరస్యమును బొంది వెలుపరించివేయబడును.

చిన్నప్రేగులలోనుండే బద్దెపురుగులు, నులిపురుగులు మొదలగువానికి చేసే యితరచికిత్సలకు తోడుగా యెనిమా నుపయోగించుటవలన యెక్కువ మేలు కలుగును. మలబద్ధకమువలన, ప్రేగులయందు క్రుళ్ళుపుట్టి, అది రక్తాభిసరణమునందు చేరిపోవుటవలన కలిగే విషీకరణమును ఆపుటకు యెనిమా యెంతయు ప్రయోజనకరమైనది.

మలబద్ధకము

మలబద్ధకము కలుగుటకు అనేకకారణము లున్నవి. వీనిలో యేది సహజమైన కారణమో యేది అసహజమైన కారణమో నిర్ణయించుట కష్టము.

సామాన్యముగా ఆరోగ్యవంతులకు దినమునకు 1, 2 తూరులు మలవిమోచన మగును. తినిన పదార్థము 48 గంటల లోపలనే యేవిధమైన శేషమూ లేకుండా దేహమునుండి వెడలిపోవలయును. జీర్ణమండలమున ప్రయాణము చేయుటకు ఆహారమునకు 48 గంటల కన్న యెక్కువ కాలము పట్టినయెడల నది రోగకారణముగా గుర్తింపవచ్చును. ప్రేగులయందలి నిర్మాణ (యాంత్రిక) లోపమువలననూ యిది కలుగవచ్చును. ప్రేగులలో ఉండే క్రిమిచలనము, రాసాయనికద్రవముల లోపమువలననూ యిట్లు సంభవింపవచ్చును. అయితే యాంత్రికలోపమువలన కన్న రాసాయనికలోపమువలననే యెక్కువ యిట్టిది సంభవించును.

తరుణవ్యాధులందును, ప్రయాణమువలనను, ఆహారము, నీరు, దేశములయొక్క మార్పువలనను ఋతుసంధులందునూ (అనగా మండిపోయే వేసగిపోయి మృగశిరలో వర్షములు ఆరంభించినప్పుడును, యిట్లే వర్షాకాలము శీతాకాల సంధి యందును, శిశిరవసంత సంధి యందునూ,) తాత్కాలికమగు మలబద్ధకము గలుగును. దుఃఖాది మానసిక ఉద్రేకముల వలన గూడ మలబద్ధకము కలుగును. కాని యిట్టిది తాత్కాలికము - తరువాత నది తనంతటనే పోవును. ఇట్టిది తరుణ మగు మలబద్ధక మనబడును.

1. పెద్దప్రేగునకు వెలుపలగాని లోపలగాని గ్రంథులవలన పెద్దప్రేగునందు పీడనము గలుగును. 2 ప్రేగు జారి మడత పడుట వలనను, 3. ప్రక్కలు కలసికొనుట వలనను, 4. లోపలి పుండ్లవలనను, మలము వచ్చు మార్గము యిరు

కగుటవలనను, కాలికమగు మలబద్ధకము గలుగును. ఉదరమునందు కలిగిన తపనవలన గూడ కాలికమలబద్ధ మేర్పడును. జీవద్రవములు ఊరునట్టి యకృత్తు, వృక్కకము మొదలగు గ్రంథులు అనారోగ్యముగా నున్నప్పుడును; వెన్నుపామునందు గలిగే చ్యుతుల వలనను గూడ కాలికమలబద్ధకము కలుగుచున్నది.

ప్రేగులయందు ఊరునట్టి జీర్ణరసములు తిన్నగా ఊరకపోవుట వలనను, ప్రేగులకు సంబంధించిన కండరములు పాటనముగా నుండనందువలనను, ఆహారము యొక్క పరిమితియు స్వభావమును గూడ అక్రమముగా నుండుట వలనను, హైడ్రో క్లోరికామ్లము యెక్కువగా ఊరుటవలనను, పిత్తము తిన్నగా ఊరకుండుటవలన గూడ కాలిక మలబద్ధకము గలుగును.

ప్రేగులయందుండు మలము యెక్కువగా నుండుటవలన కడుపు బరువుగా నుండును. విభాజకము (Diaphragm) నకు నిరోధ మేర్పడుట వలన శ్వాసావరోధ మేర్పడును. మలబద్ధకమునకు తోడు ఆకలి లేమియు, గుండె మంటయు నాలుక యెక్కువగా పాచిపట్టి యుండుటయు, నోరు దుర్వాసనగా నుండుటయు గలుగును. నీరసము, తలనొప్పి, తలతిరుగుడు, వికారము, మానసిక దౌర్బల్యము, నిరుత్సాహము మొదలగు లక్షణములు గూడ మలబద్ధకమునకు తోడుగా నుండును.

ప్రేగులయందు ఊరవలసిన జీర్ణరసములు తిన్నగా ఊరక, క్రిమిచలనము దానితోడుగా లోపించి యున్నప్పుడు 1 ప్రేగులయందలి పాటవముతగ్గిపోవును. 2 ప్రేగులయందు ఈడ్పు (spasm) గలుగును. అందువలన కాలికమగు మలబద్ధకము గలుగును. శిరూపకము నందును మలకోశము నందును రక్తహీనత గలుగును. శూల, కడుపుబ్బరము, నుండును. కాలికమలబద్ధకమువలన ఆహిక అతిసారము గలుగును.

1. పాటవము తగ్గుటవలన కలిగే మలబద్ధకము.

లావుగా నుండునట్టి వారి కిది కలుగును. వారి ఉదరములు గూడా క్రొవ్వెక్కి లావుగానే ఉండును. ఒత్తి పరీక్ష చేదామంటే వీలుగానంత లావుగా ఉదర ముండును. వీరికి ఉదరమునందు సామాన్యముగా బాధలున్నూ ఉండవు. మలము యెండి, లావుగా నుండును. ఎక్సరేపరీక్ష చేస్తే పెద్దప్రేగు లావై దిగజారి యున్నట్లు తెలియగలదు. ఇట్టి వారి మలబద్ధకము నివారణ కావలె నన్న యీ క్రింది పద్ధతులు అవలంబింప వలెను. యుక్తమైన ఆహారము, సరిపోయినంత నిద్ర, ఆరుబయట వ్యాయామము, ప్రేగులు క్రిందికి జారకుండా కాపాడే టందుకు బెల్టు (Belt) అవసరము. ఆహారము తగ్గిస్తే పెరిగిన ఉదరము నిండదు గాన ఎక్కువ పరిమితితో వండిగాని వండక గాని కూరగాయలను తినవలెను. పొట్టు తీసి తెలుపుచేయని ధాన్యముల అన్నముగాని రొట్టెగాని తినవలెను. తినిన పదార్థములతో ఉదరము నిండవలెను. అందు మండము కలుగుటకు అవసరమైనన్ని పండ్లను, తేనెను వాడవలెను.

తోడుగా, ప్రతిదినమును చన్నీటితో యెనిమా చేయవలెను. మొదటిరోజునసే మితిమీరిన మలము వెడలిపోవును. ప్రేగుల యందలి పీడనము (Pressure) తగ్గును.

ఇట్లు ప్రతిదినము చేయుచు రాగా ప్రేగుల యందలి మలముయొక్క వత్తిడి తగ్గుటయే గాక ఉదరముయొక్క లావున్నూ క్రమక్రమముగా తగ్గిపోవుచుండును. ప్రేగులసంబంధమగు కండరములయొక్క పాటవమున్నూ క్రమముగా వృద్ధిపొందును. దానితో మలబద్ధక మంతరించును. ఇట్టి వ్యాధులలో యెనిమాలోని నీరు 100 ఫా.డిగ్రీలకు మించి యుండక, చల్లగా నుండుటయే మంచిది.

2. ప్రేగునందలి ఉద్రేకమువలన కలిగే మలబద్ధకము

యౌవన గ్రంథి (Thyroid gland) లో ఊరే జీవద్రవములు యెక్కువై, జీర్ణాశయ జాఠర నాడి (Pneumogastric nerve) యొక్క చలనము యెక్కువగుటవలన, ప్రేగులయందు చలనము ఉండవలసినదానికన్న యెక్కువగును. అందువలన ప్రేగుల యందు ఆహికమగు మలబద్ధక ముండును. మలము ఉండి యుండి పలుచగా గాని బద్దెలవలె గాని వెడలి పోవుచుండును. గ్రహణియును, శూలయును తఱచుగా గలుగుచుండును. ఉదరము వత్తి చూచిన యెడల పెద్ద ప్రేగు కర్రవలె బిగిసి పచ్చిగా నుండును. కటు ఆమ్ల లవణాది ఉద్రేకము కలిగింపని పదార్థములను మాత్రమే ఆహారముగా నొసంగవలెను. ప్రేగులలో నిలువయుండని పదార్థములు మాత్రమే ఆహారముగా నుండవలెను. ప్రేగులయందు మండమును గలిగించి, ఉద్రేకమును కలిగించే పండ్లు కూరగాయలను ఆహారముతో చేర్పరాదు. ఎనిమాకు వాడునట్టి నీరు 106 ఫా. డిగ్రీలనుండి 108 ఫా. డిగ్రీలవరకు నుండవలెను. ఛన్నీటిని వాడరాదు. చన్నీటితో కటిస్నానముగాని, మట్టి పట్టీలుగాని వేయరాదు. ఉదరముమీద సుఖోష్ణము గల రబ్బరుతిత్తి కాపడము పెట్టవలెను.

3. పెద్దప్రేగు లావగుటవలన కలిగే మలబద్ధకము

పుట్టుకనుండి మలబద్ధకముతో బాధ పడుచుండు నట్టివారికి మాత్రమే పెద్దప్రేగు మిక్కిలి లావై యిట్టి కాలికమలబద్ధకము గలుగుచున్నది. ఉదరముగూడ లావై క్రిందికి జారును. ఎన్నిమందులు యిచ్చినా యేమీ లాభములేదు. ఎనిమా చేస్తేనే విరేచన మవుతుంది. ఇట్టిరోగము గలవారు తఱచుగా కొద్ది వయసులోనే మరణింతురు. ఓపికతో ప్రతి దినము ఎనిమా చేయుచుండుటవలన ప్రేగుయొక్క లావు క్రమముగా తగ్గి మలబద్ధక మంతరించును. దీనికివాడే నీరు 95 ఫా. డిగ్రీల చల్లగా నుండవలెను. కటిస్నానములు, మట్టి పట్టీలు బాగుగా పనిచేయును.

4. బద్ధకోష్ఠము

రోగి మలమును పూర్తిగా వెలువరింపఁజాలడు. మలకోశము (rectum) లో అమితమగు మలముండును. కాని మలము వెలువరింప ఇచ్ఛ కలుగదు. ఇచ్ఛ కలిగినా అందు కొంతభాగమే వెలువరింపగలిగియుండును. చాల భాగము దిగబడిపోవును. అనేకకారణములవలన నిది గలుగును. విరేచనమునకు ఇచ్ఛ గలిగినంతనే వెలువరింపవలెను. కొన్నిదినములు వరుసగా అట్టి యిచ్ఛను త్రొక్కిపెట్టుట వలన నిట్టి దురవస్థ తటస్థింప వచ్చును. మూలాధారనాడికిని స్వేచ్ఛానాడులకును ఉండే సంబంధము తగ్గి యున్నప్పుడును విచ్ఛిత్తి పొందినప్పుడును

యిట్లు తటస్థింపవచ్చును. స్వేచ్ఛానాడులలో శక్తితగ్గియున్నప్పుడునుయిట్టిది గలుగవచ్చును. ఇతర నాడులయొక్క వత్తిడివలన మూలాధార నాడికి నిరోధము గలుగుటవలన గూడ బద్ధకోష్ఠము గలుగును. హిస్టీరియా వ్యాధియందును యిట్లు సంభవింపవచ్చును.

ఎనిమావలన మాత్రమే యీ వ్యాధి కుదురుతుంది. మలకోశమును కూపకము నందలి ఆంత్రముయొక్క దిగువభాగమును మలము లేక శుభ్రముగా నుండునట్లు కొన్ని దినములు వరుసగా దినమునకు 1,2 తూరులు యెనిమా చేయుట వలన కూపకములో నుండే అధోముఖాంత్రముయొక్క దిగువభాగమున్నూ మలకోశమున్ను శుభ్రపడుటయేగాక మల రహితముగా నుండుటవలన లావు తగ్గి తగినంత ముడుచుకొనును. దానితో మలకోశము నందలి పీడనమును మాంద్యమును తగ్గిపోవును. ఎక్కువ కాలము చేసినగాని యిట్టివ్యాధి నివారణ గాదు. మందులవలన లాభము లేదు. మందులు మలకోశము దగ్గరకు వచ్చునప్పటికే వానియందలి దీపనశక్తి నశించిపోవును. ఆహారమువలన యీ వ్యాధిని నివారింప ప్రయత్నించినను లాభము లేదు. అందువలన యెనిమావలన మాత్రమే యీ వ్యాధి కుదురుతుందని వ్రాయవలసి వచ్చెను. ఎనిమాకు వాడునట్టి నీరు 100ఫా. డిగ్రీల వేడి కలిగి యుండిన చాలును. 1,2 పైంటుల నీరున్నూ సరిపోవును. తేపకు 1,2 పైంటుల నీటికన్న యెక్కువ వాడ నగత్య ముండదు.

5. శూల

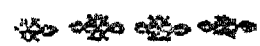
ఆంత్రము లావై క్రిందికి జారుట వలనను మలము జారక అడ్డగింప బడినప్పుడును, శూల గలుగును. పై రెండు కారణములలోను ఎనిమా చేయుటయే మంచిది. నీరు అతిశీతలముగాగాని అత్యుష్ణముగాగాని యుండక 98 ఫా. డిగ్రీల వేడిమిగలిగి యుండవలెను.

6. కడుపుబ్బుట

ప్రేగుల యందలి మలమునందు మండమేర్పడి కార్బన్ ద్వి ఆమ్ల జనిదము (Co 2) కలుగుట వలన నిది గలుగును. మనము ఆహారము తినునప్పుడు లోనికిపోయే గాలి గూడ దానికి తోడగును. సాధారణపరిస్థితులందు ప్రేగుల యొక్క ఆవరణ గోడలనుండి యీ గాలి, రక్తములో గలసి, శ్వాస వెంట వెడలిపోవును. చర్మము గూడా చాలా గాలిని అనుక్షణము వెలువరించుచుండును ఆమత్వచమునందు పచ్చి (inflammation)యున్నప్పుడును, ఆమత్వచము బాగుగా పాచిపట్టి యున్నప్పుడును ప్రేగుల లోనిగాలి వెలుపటికి రాక కడుపు ఉబ్బును. యకృత్తు గట్టిపడినపుడు కలిగే జలోదరము నందుగూడ యిట్లే కడుపుఉబ్బును. దీనికి గూడా యెనిమాయే తాత్కాలికోపశాంతి నొసంగగలిగియున్నది. నీటి వేడి 98 ఫా. డిగ్రీలకు మిగిలి యుండరాదు.

7. అతిసారము

ఎన్నో కారణాలవల్ల అతిసారము వస్తుంది. తినగూడని పదార్థము తిన్నా, మితిమీరి తిన్నా గూడా అతిసారము వస్తుంది. పైత్యకోశములో ఉద్రేకము గలిగి పైత్యరసము యెక్కువగా ఊరినా గూడా అతిసారము వస్తుంది. ఏ కారణముచేత వచ్చిన అతిసారమైనను వేడినీటితో (106° ఫా.) చేసిన యెనిమా వలన తాత్కాలికముగా శమించును.



వేసవియందు వడదెబ్బవలన కలిగేఅతిసారము నకు దినమునకు 1,2 తూర్లు 100 ఫా. డిగ్రీల నీటితో యెనిమా చేయవలెను.

8. ఆంత్రచ్యుతి అనగా ప్రేగుజారుట

ఉదరసంబంధమైన కండరములలో బిగివి తగ్గియున్నప్పుడు, దానికి తోడు ఉదరముయొక్క లోపలి పొరలలో క్రొవ్వు తగ్గియున్నప్పుడు ప్రేగు జారును. మలము ప్రేగులలో మిగిలిపోయి బరువెక్కుటవలన ఆంత్రచ్యుతి కలుగును. దీనికి ప్రధానకారణము మలబద్ధకమేను. ఉదరసంబంధమైన కండరముల దౌర్బల్యము మలబద్ధకమునకు కారణముగా నుంటున్నది. ప్లీహపు మళుపునందు ప్రేగు నిరోధము వలన మలము నిలచిపోయి యిట్టిది కలుగును. ఎనిమా చేయుటవలన మలము వెడలిపోవుటయే గాక పెద్దప్రేగునందలి ప్లీహపుమళుపులో కలిగే నిరోధమును తొలగిపోయి ప్రేగు బాగుపడును. మలముయొక్క పీడనము తగ్గుటవలన ప్రేగులు తేలికయై జారుదల లేకుండ పోవును. ఉదరమునందలి బాధయును తగ్గును. ఆంత్రచ్యుతి కలిగినప్పుడు కొందరికి శ్వాసావరోధము (Dyspnea) యేర్పడును. అదియును యెనిమాతోనే తగ్గిపోవును.

ఎనిమా చేసినపుడెల్ల ఉదరసంబంధమైన కండరములు 50, 60 తూరులు సంకోచవ్యాకోచములను పొందుటవలన వానికి అది యొకవిధమైన వ్యాయామ మగును. దానితో నవి బలపడును. అందువలన ప్రేగులయందలి పీడనము తగ్గుటయు వానిని పట్టియుంచు కండరములు బలపడుటయు సంభవించును గాన బాధలు తగ్గి ఆంత్రచ్యుతియును నయమగును. ఆంత్రచ్యుతి యెప్పుడైతే తగ్గినదో ఆ ప్రేగులు యే అవయవముల మీదికి ఆ యా యవయవముల మీద నుండే పీడనము తగ్గును. ఇట్లు మూత్రపిండములు, జననేంద్రియము, గర్భాశయము మొదలగువాని మీదనుండే పీడనము తగ్గి ఆ యా బాధలు గూడ లేకుండ పోవును.

9. ప్రేగులోపలి నిరోధములు

ప్రేగులలోని గ్రంథుల వలనను, పుండ్లు పడి ప్రేగు లోపలిపొరలు అంటుకొనుట వలనను చాల బాధ గలిగి, మలము నిరోధింపబడును. ఎనిమా చేయుటవలన మలము పూర్తిగా వెలువరించి వేయబడుటయే గాక గ్రంథులు గూడ క్రమముగా కరగిపోవును. నీరు లోనికి చొచ్చుకొనిపోవుటవలన మలమోచన మగుటయే గాక కొంత నీరు రక్తాభిసరణమునకు సహాయపడి గ్రంథులను కరగించుటకు తోడు పడును.

10. గర్భిణీస్త్రీలకు కలిగే మలబద్ధకము

98 ఫా. డిగ్రీల వేడి గల నీటితో యెనిమా చేసి గర్భిణీస్త్రీల మలబద్ధకమును నిరపాయముగా నివారింపవచ్చును. దీపనకరములైన మందులవలన జరుగని మేలు యెనిమావలన కలుగును. దీపనౌషధములు అపకారముగూడ చేయవచ్చును. యెనిమా సుఖమైనది. నిరపాయ మయినది.

దీర్ఘాయువును పొందుటకు అడ్డంకు లేవి?

1. గత రెండు సంవత్సరములలో చాల ప్రాముఖ్యముచెందిన పురుషులు మానవ సేవాధురంధరులు పరలోకగతు లైరి అని వ్రాయుటకు బహుకష్టముగా నున్నది. ప్రకృతి వైద్యమునందు పేరుగాంచిన శ్రీమతి జ్ఞానాంబసోదరి మనలను విడిచిపోయినది. యోగాభ్యాసమందు వన్నెకెక్కిన రాజఋషిపుంగవులు శ్రీకృష్ణం రాజయోగీంద్ర సోదరులు (ఏనుగువానిలంక) ఈ యుద్ధప్రపంచకమును వదలి పరలోకగతులైరి. ఇంతియే కాక చాల ప్రఖ్యాత పురుషులైన శ్రీమహాదేవ దేశాయిగారు జైలులో హఠాత్తుగా గుండెజబ్బు చేత మరణించి రని తెలిసికొంటిమి. వీరు చాల ఆజానుబాహులు. నియమితజీవనము గలవారు, గొప్ప త్యాగులు. పేరు గాంచిన దేశ సేవాధురంధరులు. శ్రీ గాంధి మహాత్మునకు కుడిభుజము. ఆర్థికశాస్త్ర కోవిదులు. ఇంతియే కాక ప్రకృతివైద్యము, ఆశ్రమ జీవనమునందు గొప్ప అభిమానులు. ఇట్టి జగదేక వీరుని జైలునందుకోల్పోయినది భారతావని. ఇట్టి తీరని లోటును పూర్తిచేయు టెట్లు? శ్రీ శ్రీ ఘనత వహించిన బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు ప్రకృతి వైద్యమునందు పెరిగి యీ వైద్యమునకు సర్వము త్యాగము చేసి అపక్వాహారసిద్ధాంతము, జాగరణచికిత్స, నీటివైద్యములందు పేరుగాంచి స్వల్పవయస్సునందే పరలోకవాసులు పిలిచిరా యనునట్లు మనలను విడినాడి మన యండ, మనతోడు, మననీడ, ఎట్లు వెళ్ళెనో వ్రాయుటకు నా కల మాడకున్నది. ఈ గోపాలరావుగారు వారి సతీమణియు పెద్ద ఆశ్రమమును నిర్మించ వలసిన వారి ప్రయత్నములు ఇంకను పూర్తి గాలేదు. ఆపని ఇతరులకు మిగిలి యున్నది.

2. పండితోత్తముఁడును, విద్యాసాగరుఁడును ధైర్యోత్సాహములకు మూర్తియు, పెద్దగాయకులును ఐన పండిట్ తారానాథ్ గారు కూడ స్వల్పవయస్సులోనే అరువదవపడి పూర్తి కాకమున్నే ఈ తోడి మానవ సేవకులను మాబోటి మిత్రులను వదలి వెళ్ళినారు. వీరు స్థాపించిన ప్రేమాయతన ఆశ్రమము ఇంకను అనేకచికిత్సాలయములును కలవు. వైద్యవిద్య, ఆర్థిక సాంఘిక రాజకీయ సమస్యలను వీరు ఎదుర్కొని జాగరూకతతో విద్యాలయములను నడిపి అనేకశిష్యులను తయారు చేసిరి. వారి ఆశ్రమమందు నేను నివసించినపుడు వీరితో సంభాషించుచుండగా రోజులు గంటలవలె నడచు చుండెడివి. ప్రేమయే వీరి స్వరూపము. వీరి సతీమణియైన శ్రీమతి సుమతీబాయిగారును, వీరిసోదరులు శ్రీఅమృతరావుగారును పై ఆశ్రమములను నడపుచున్నారు. వీరి ఆశయములను ప్రచారము చేసి వీరి పనిని పూర్తిచేయకమున్నే ఇతరులకు వదలి వేసిరి.

3. ఘనత వహించిన శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యనాయుఁడుగారు ప్రకృతివైద్యమునకు ప్రకృతిజీవనమునకు ఎంత త్యాగము చేసిరో ఆంధ్రలోకమున తెలియనివారు లేరు. త్యాగులు, ఆధ్యాత్మికజీవనమే ఆశయము గలవారు, శుద్ధశాంతి స్వరూపులు ఐన శ్రీ నాయుడుగారు మా కందరకు ప్రకృతిజీవనము

చూపి శ్రీ శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్య గారిని సేనానాయకులుగా నియమించి, వారు భౌతికశరీరమును వదలి పరలోక యాత్రకేగిరి. వీరు శతసంవత్సరములు పూర్తియు చేయలేదు. అరువదియవ పడిగూడ చేరలేదు. శ్రీ శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు, క్షత్రియ పుంగవులు, దానకర్ణులు, శుద్ధ ఆనంద స్వరూపులు హఠాత్తుగా అరువదియవ పడిలోనే మనలను వదలిపోయిరి. శ్రీ శ్రీ ఆగ్రాబాల ముకుందదాసుగారు, యోగి సిద్దెప్పగారు, భావనారాయణగారు యీ వైద్యశిఖామణులు ఎనుబది సంవత్సరములు కొందరు, డెబ్బది అరువది సంవత్సరములు మరికొందరు జీవింపగలిగిరి.

4. ఇప్పటి ఆంధ్రలోక మందలి ప్రకృతి వైద్యులలో శ్రీ రావుల గోపాలకృష్ణయ్యగారు ఎనుబదియవ పడిని చేరుచున్నారు. చాల ఉత్సాహవంతులుగా నున్నారు. ఆశ్రమము కొఱకు ఎదురుచూచుచున్నారు. కుస్తీ పడతా ననుచున్నారు. మన సేనానాయకులు శ్రీ పుచ్చావారు విశ్రాంతి నెక్కువ కోరుచున్నారు. శ్రీ పాలపర్తి నరసింహారావుగారు ఉపవాసము, ఎనిమా, పళ్ళరసముచేత నూరేండ్లుచేరవచ్చు ననుచున్నారు. శ్రీ కృష్ణంరాజుగారు వ్యాయామము, 'విల్పవరు' వల్ల నూరేండ్లను దాటవచ్చు ననుచున్నారు. శ్రీ అయ్యంకివారు, ఏటిస్నానము, పండ్రు, ఆహ్లాద జీవనముచేత రెండువందల వత్సరములవఱకు జీవించవచ్చు ననుచున్నారు. శ్రీ గంధం కృష్ణరావుగారు యుద్ధానంతరం ఇంకొకపర్యాయం జర్మనీ అమెరికాలకు వెళ్ళి మన ప్రకృతి వైద్యమును బోధచేసి తిరిగి వచ్చి మహారాజుల సాయముతో ఇండియాలో ప్రపంచక ప్రకృతివైద్య కేంద్రమును స్థాపించుటకు సిద్ధముగ నున్నారు. శ్రీ శ్రీ ప్రఖ్యాతి గాంచిన కె. లక్ష్మణశర్మగారు ఉపవాసము, కొలది యాహారము నమలి తినుట, శాంతియుత జీవనముచేత రెండువందల సంవత్సరము లెంత బలహీనులైనను చేరవచ్చునని రమణ మహర్షి ఆశ్రమమునుండి చాటుచున్నారు. ప్రకృతి వైద్యమునం దనేక భాగము లున్నవి. అన్నిటి యందును సత్యము లున్నవి. ఆరాట పోరాటమునకు రంగమైన యీ ప్రపంచకమునందు మనశ్శాంతి, చన్నీటి ప్రవాహోదకముల ఉపయోగము, స్వల్ప ఉపవాసములు, పరమేశ్వరునం దతీతమైన నమ్మకము; తనయందు కర్తృత్వము తగ్గించుట, తక్కువ కామము, క్రోధములచే జీవితమును పవిత్రమును చేయవలెను.

5. ఘనతవహించిన శ్రీ శ్రీ సీతారామయ్య బాబుగారు కూడ కీర్తిశేషులైరని ఇప్పుడే తెలియు చున్నది. వీరు సూర్యోపాసకులు. సూర్యనమస్కారములు చెప్పుటయం దెక్కువ ప్రవీణులు. ఇట్లే అనేకులు అకాలమృత్యువు వాతి పడినవారని చెప్పవలసి యున్నది. కాని డాక్టరు లిండ్లహార్ (Dr. Lindlahar) డాక్టరు కూనీగారలు తాము చిన్నతనము నందే చనిపోయెడి వారము, ఈ ప్ వైద్య ప్రభావము చేత ఇన్ని వత్సరములు జీవించి యున్నారమని నుడివినారు. రానున్న నూతన ప్రకృతి అవలంబకులు వారి జీవితము నింకను పొడిగించుకొనగలరు. మాయూరిలోనే ఎనుబది తొంబది వత్సరములుగల ముసలమ్మలు ఇంకను జీవించి యున్నారు. దీనికి

కారణము వీరి పిండ పుష్టి, స్వల్పజీవనము, భగవద్భక్తి మనశ్శాంతియే కారణము. ఇది కాక మా నాయనగారి వయస్సు ఎనుబది వత్సరములు. మా తాతగారు శతవత్సరములు దాటి జీవింప గలిగినారు. ఈ మధ్య మా నాయన గారికి రోజు 1 కి అధమము ముప్పది పర్యాయములు నెత్తురు బంక విరోచనముల చేత ఇరువదియైదు దినములు బాధపడినారు. అందరును ముసిలి వానికి చికిత్స యేమని నారు. నా కామాటయే సరిపడదు. ముసలి తనమేలేదు. మ ర ణ మే మార్పు చేయ వచ్చును. పురుష ప్రయత్నమే ప్రధాన మైనది. భగవదనుగ్రహమే దీనికికారణము. జగద్విదితమైన మార్కండేయులే దీనికి సాక్ష్యము. లెమ్ము ప్రయత్నము చేయుము. ఈనాడు మానాయనగారు పూర్తి ఆరోగ్య మును పొంది సుఖముగా నున్నారు. మీరు కూడా ప్రకృతి ననుసరించి దీర్ఘాయువును సుఖజీవనమును పొందుడు.

6. జీవితాశయము స్పష్టము కావలెను. జీవించి యున్న రోజులన్నింటికిని పనిచూపు బాధ్యత మనయందున్నది. ఈ దేహమును ఒక పని కొఱకు త్యాగము చేయుటయే భారతధర్మము, వీరధర్మము. శాంతియుతజీవనము చేయుచు సాధ్యమైనంత తక్కువ దేహశక్తులు ఖర్చు చేయుచు దేహమును నడపవలెను. 'అతి సర్వత్ర వర్జయేత్' అనుసూత్రము నెన్నడును మరువరాదు. నమ్మి నూరు సంవత్సరములు తక్కువలేని జీవనమును నడుపుట నేర్చుకొన వలెను. ఆమ్లజనితములైన పదార్థములను తగ్గించుచు, ఎక్కువ ప్రాణశక్తి నిచ్చు ఊపిరి తిత్తులను ఎక్కువ బాగుగా నుపయోగించు కొనవలెను. నీ సంకల్పమే నీ జీవితము. ఇందు లకు సందేహ మేమియునులేదు. లెమ్ము. ప్రకృ తిని పూర్తిగా నీ పరిస్థితులలో నవలంబిం పుము. జయము గాంతువు.

10 వ శ్రీ రామ కోటి మహోత్సవము.

శ్రీరామనామక్షేత్రము. గుంటూరు.

24—12—42 నుండి 29—12—42 వరకు జరిగినది.

ఈ వారమురోజులు పుదయం 8 గంటలనుండి రాత్రి 12 గంటల వరకు నిరంతరాయంగా మహా పండితులు భక్తిని గురించి జ్ఞానమును గురించి పుపన్యాసములు యిచ్చిరి. హరికథలుచెప్పిరి. పురాణము వినిపించిరి. భజనలు చేసిరి. వేలాది జనము తమ మానసిక ఆధ్యాత్మిక దేహములకు సంపూర్ణమైన విందును అనుభవించిరి. 30, 31 వ తేదీల యందు యీ కరువు కాలములో భౌతిక దేహానికి పోషణ చాలక కృశించుచున్న పందలాది బీద నారాయణులకు సమా రాధనలు జరుపబడినవి. సభలను జరిపించినవారు యీయొక్క కష్టనష్టములకోర్చి మిక్కిలి సమర్థతతో కార్యనిర్వహణ మొనరించిరి. మానసిక ఆధ్యాత్మిక రోగములచే బాధపడుచున్న కోట్లాది జనులకు ఇట్టి సత్సంగములు చాలా అవసరమయి యున్నది. అది గుర్తించి నిర్వహించుచున్న మందిరపాలకులకు మా హృదయపూర్వకమైన అభివంద నాలను అందచేస్తున్నాము.

సునిశిత శక్తులలో హోమోపతి యొకటి

(Dr. పాలపర్తి నరసింహారావు, N.D. వేటపాలెం)

ప్రకృతి వైద్య మనగా నిరౌషధచికిత్సయని (Drug-less healing) వాడుకపడ మైపోయినది. ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రము, ఆయుర్వేదాంగ్లేయ యునాని మొదలగు మందువైద్యములను సంపూర్ణముగ ఖండించి, నిరసించి హోమోపతివైద్యము సునిశితవైద్యములలో నొకటియని వ్రాసినప్పుడు రోగులును, చికిత్సకులును పరిహసింపవచ్చును. ఎందువలన? ఇది గూడ మందులతో చేయబడు చికిత్స గనుక. హోమోపతి మందు లుపయోగింపదగిననైన పుడు ప్రకృతిచికిత్సలతో పాటు ఆయుర్వేద మందులుగాని, ఆంగ్లేయౌషధములు గాని ఎందు కుపయోగింపరాదని వైద్యు లనేకులు ప్రశ్నించుచున్నారు. ఇట్టి ప్రశ్నలు బయలు దేరుటకు కారణము హోమోపతి చికిత్స యొక్క ప్రధానమూలసూత్రములు (Fundamental principles) తెలియకపోవుటయే. హోమోపతివైద్యమునుగురించి డా॥ లిండ్లహార్ గారును, డా॥ బ్యాబిట్ గారును వారివారి గ్రంథములలో వ్రాయుచు ప్రకృతివైద్యముతో చేర్చదగినదని సంపూర్ణాభిప్రాయముల నిచ్చియున్నారు గాని యీ మందులు గూడ ఇతరమందులవంటివే యని నిరసించి నేను దాని యందంతగాఢముగ పరిశ్రమ చేయలేదు. హోమోపతి మందు లన్నియు పాలచక్కెరతో చేయబడినవైనందున ఇచ్చువారికిని, పుచ్చుకొనువారికిని దానియందు విశ్వాసము గలుగుటలేదు. పై డాక్టర్ల అభిప్రాయము ననుసరించి నా యనుభవములో హోమోపతిచికిత్సాఫలితములను పరిశీలన చేయుచు రాగా, ప్రకృతి చికిత్సతో జతచేయక ప్రత్యేకముగ నుపయోగించుచున్నవారు. తరుణవ్యాధులలో నేమి, దీర్ఘరోగములలో నేమి కొంతవరకు మంచి ఫలితములను బొందుచున్నట్లు గమనించి ప్రకృతి వైద్యముతో జతచేసిన నెట్టిఫలితము లుండునో యని దానియందుగూడ గాఢముగ పరిశ్రమ చేయ ప్రారంభించితిని. దీని ఫలితములు చాల తృప్తికరముగ కనిపించు చున్నందున ఇందలి యథార్థమును సోదరు లెల్లరకు మనవిచేయుచున్నాను. నేనే చికిత్స చేయ దలచినను దాని యంతరార్థము తెలియనిదే ప్రారంభించను. ఈ చికిత్సయొక్క ప్రధాన మూలసూత్రములు శాస్త్రసమ్మత మైనవియు, నిరపాయకరము లైనవియు అయినందున సోదరు లెల్లరు యథార్థమును గ్రహించి ఆచరించెదరుగాక యని నమ్ముచున్నాను.

హోమోపతి వైద్యమునకు ఆంధ్రమున సారూప్యౌషధశాస్త్ర మనిపేరు. సారూప్య చికిత్స యనగా రోగమును కుదుర్చుటలో శరీరము చేయుచున్న ప్రయత్నములకు సరిగానట్టి ప్రయత్నములే చేయగల చికిత్సలు చేసి, శరీరమునకు శ్రమ తగ్గించి, సహజమార్గమున రోగపదార్థ విమోచన చేయుట. రోగము కుదుర్చుట యనగా అన్యపదార్థ విమోచన యందు సహాయము చేయుటగాని అణచి వేయుటగాదు. అన్యపదార్థవిమోచన పోరాటములో శరీరావయవములకు సహాయము చేయగల వస్తు వేదైన నున్నయెడల అదియే

పరమోత్కృష్టమైన యౌషధము. ఈసూక్ష్మ రహస్యమును డాక్టరు హానిమనుగారు కనుగొని ఇట్టి యౌషధములకొరకు తన జీవితమును ధారవోసి యీ సారూప్యౌషధ వైద్యమును కనిపెట్టినారు. వీరు మొదట ఆంగ్లేయవైద్యులై యుండి తా నిచ్చు ఔషధములలో చాల లోపము లున్నట్లు గ్రహించి నూతనమార్గము నవలంబించి గొప్ప పరిశోధనలు జేసి యీ సారూప్యరహస్యమును కనుగొనినారు. హానిమనుగారి సిద్ధాంతప్రకారము యీ సూత్రము The law of similars అనియెదరు. అనగా ఏ లక్షణములు, ఏ చిహ్నములుగల రోగమును అదేలక్షణములు చిహ్నములు గల ఔషధము కుదుర్చునని యభిప్రాయము. ఔషధమునకు లక్షణ మేమని యడిగెదరా? ఏరోగమును లేకుండనున్న ఆరోగ్యవంతునికి ఏమందు యిచ్చిన ఎట్టి లక్షణములు, రోగములు కలుగునో, అవియే ఆ మందుయొక్క లక్షణములు. ఈసూత్రము స్వాభావికమైనది కాదా?

దైవసృష్టిలో సమస్త వస్తువులును దైవనిర్మితమై శాసనబద్ధములై యున్నవి. జీవ ప్రపంచము నెట్టి చైతన్యశక్తి యావరించియున్నదో అట్టిశక్తియే జడపదార్థప్రపంచమును గూడ నావరించి యున్నది. జీవరాసులలో నెట్టి చైతన్యశక్తి యెట్టి మార్పులు పొందునో, జడపదార్థములలో నట్టి మార్పులును పొందుచుండును. అనగా మానవశరీరమున జనించు రోగలక్షణములకు సరిగా నదే లక్షణములుగల పదార్థము ప్రయోగించినయెడల, రోగలక్షణములు మారిపోవును. ఇదియే హానిమనుగారి సిద్ధాంతము. మానవశరీరమున గల రోగలక్షణములకును జడపదార్థములయందు గల లక్షణములకును నొకవిధమైన సంబంధము కలదు. ఈ సంబంధమును హానిమనుగారు కనిపెట్టిరి. హానిమనుగారు జ్వరమునకు క్వినా అమోఘమైన మందని అల్లోపతి శాస్త్రములందు జూచి ఏకారణమున క్వినా జ్వరమును కుదుర్చగలదు? సాధారణ జ్వరములలో నుండు లక్షణము లేవి? క్వినాలోనుండు లక్షణము లేవి? జ్వరములేని ఆరోగ్యవంతుడు క్వినా పుచ్చుకొనినయెడల నేమిమార్పులు గలుగును అని తర్కించి, తమంతట తామే స్వయముగా క్వినా పుచ్చుకొని చూచినారు. క్వినా పుచ్చుకొనినమీదట, ఆయనకు సరిగా సాధారణ జ్వరలక్షణము లన్నియు కలిగినవి. ఇట్లే మరికొన్ని మందులు తామును, భార్యయు, బిడ్డలును పుచ్చుకొని పరిశోధన చేసినారు. రోగములకు ఔషధములుగా వాడెడు మందు లన్నియు రోగములు లేనివారు పుచ్చుకొనిన, రోగలక్షణములు కలుగుచున్నందున, ఔషధములో రోగమును జనింప జేయగల శక్తి యుండుటవల్లనే రోగములను కుదర్చగలుగుచున్నదని నిశ్చయించినారు. ఇట్లే సుమారు నూరు మందులు రోగము లేనివారికి ప్రయోగించి, అందలి ఫలితము లన్నియు పరిశోధించి ఔషధలక్షణశాస్త్రమను గ్రంథమువ్రాసినారు.

అయితే మందు రోగము నెట్లు కుదుర్చుచున్నది? మందు రోగిశరీరములో నేమి చేయును? సహజమైన చికిత్సావిధానము లన్నియు రోగపదార్థ విమోచన యందు చైతన్యశక్తికి తోడ్పడును. రోగలక్షణములు శరీరమును పీడించుచు బాధ పెట్టుచున్నపుడు అదే రోగలక్షణములు గల మందును ప్రయో

గించినప్పుడు అదివర కేయే లక్షణములున్నవో అదే లక్షణములను జనింపజేయును. అట్లు జనించిన లక్షణము లదివరకు ఏ యే స్థలములందును అవయవములందును, ఉన్నవో, ఆ స్థలములందును అవయవములందును నీ యౌషధములు ప్రవేశించును. ఈ యౌషధలక్షణములకును, రోగలక్షణములకును ఒకే సమయమందు ఒకే స్థలమందు నిలబడుటకు స్థల ముండదు. ఎంత చిన్న మోతాదులో నిచ్చినను ఔషధలక్షణములు రోగలక్షణముల కన్న బలమైనవిగాన, బలవంతుడున్ను బలహీనుడును ఒకే స్థలమున పేక్షించినపుడు, బలవంతుడే స్థలాక్రమణ చేసికొనునట్లు ఔషధలక్షణములు రోగపీడితావయవములలో ప్రవేశించుననియు, వెంటనే రోగచిహ్నము లంతరించుననియు, హానిమను గారు సిద్ధాంతము చేసినారు. అనగా ఔషధము మనుష్యునియందే రోగ మున్నదో సరిగా అటువంటి రోగమునే జనింపజేసి, ఆ రోగమూలమున శరీరరోగమును పోగొట్టు నని యర్థము.(The law of similar diseases) అల్లోపతి వైద్య మట్లుగాక శరీరమున నే రోగ లక్షణము లున్నవో అందుకు సరిగా వ్యతిరేకమైన రోగలక్షణములను జనింపజేసి రోగమును మాన్ప యత్నించును. దీనినే (The law of Contraries) అందురు. అనగా ఉష్ణముగా నున్నచో చలవచేయుటకును, మలబద్ధముగా నున్నయెడల విరేచనములకును, విరేచనము లగుచున్న మలబద్ధమునకును, రక్తపు పోటున్నయెడల కొంతరక్తమును తీసివేయుటయు నిద్రపట్టని యెడల మత్తుమందులును వాడెదరు. ఏమందైనను శరీరములో ప్రవేశించ

గానే యేదోకొంత పనిజేయకుగదా! ఏమియు చేయనియెడల మందెందుకు? ప్రతిమందును శరీరములోనికి వెళ్ళిన పిమ్మట రెండు విధములైన మార్పులు గలుగును. వీనికి క్రియాప్రతిక్రియ లని పేరు. చన్నీరు స్నానము చేసినప్పుడు మొదట చలి గలుగును. తరువాత వెచ్చగా నుండును. నల్లమందు వేసికొనిన వెంటనే నిద్ర పట్టినను కొంతకాలమైన పిదప ఎంతప్రయత్నించినను నిద్రపట్టదు. కాఫితాగిన వెంటనే నిద్రమత్తు పోయినను మరికొంతసేపైన పిమ్మట విశేషముగ నిద్రవచ్చును. ఏయౌషధము ప్రయోగించినను మొదట నొక విధ మగు పనిని తరువాత దానికి విరుద్ధమగు పనిని కలుగజేయును. వీటినే క్రియాప్రతిక్రియ లనెదరు. ఈ సూత్రములో హోమోపతి రహస్యము చాలవరకు నిమిడియున్న దని తోచుచున్నది. ఈ సూత్రము శాస్త్రజ్ఞులు చాల కాలము క్రిందటనే కనిపెట్టియున్నారు. కాని వైద్యశాస్త్రములో మాత్రము దీనిని మొదట హానిమనుగారే పరిశోధించి స్థిరపరచినారని చెప్పవలెను. అల్లోపతి వైద్యము తశ్శాంతికరము మాత్రమనియు, ప్రకృతి సూత్రములకు విరుద్ధమనియు, హోమోపతి వైద్యము శాస్త్రసమ్మతమనియు ఈ సూత్రమువలన స్పష్టమగును. అల్లోపతి వైద్యులు విరేచనబద్ధముగా నున్నపుడు విరేచనకారియైన యౌషధమును వాడెదరు. వెంటనే ఆ మందు శరీరమునందు కొన్ని గుణములు కలుగజేసి విరేచనము చేయును.ఇదియే మొదటి గుణము. (Primary action) తరువాత మందుయొక్క పటుత్వము తగ్గిపోవుచుండగనే శరీరములోని ప్రాణాధారశక్తి మందులు గలుగజేసిన లక్ష

ణములకు సరిగా విరుద్ధమగు పనిని చేయుచు ప్రతీకారము (Reaction) చేయును. అప్పుడు అల్లోపతి వైద్యము పొందుచున్న రోగియొక్క తత్కాంతి నొందిన బాధలు తిరిగి యారంభించును. దీనినే ప్రతిక్రియ అందురు. అనగా మందువలన కలిగిన రెండవ లక్షణము. రోగికి ఏమందు వాడిన ఆమందుయొక్క లక్షణములకు ప్రతీకార మార్గములో సరిగా విరుద్ధ లక్షణములు కలుగునుగాన, రోగియొక్క లక్షణములవంటి లక్షణములు సరిగా కలిగించు సారూప్యౌషధమును ప్రయోగించుటచే ప్రతీకారములో (Reaction) లక్షణములకు విరుద్ధమగు లక్షణములు కలిగి, రోగలక్షణములు మాయమైపోవును. హోమోపతి వైద్యము శాస్త్రసమ్మతమైన దని చెప్పుట కిది మరియొక దృశ్యలక్ష్యము. సారూప్యసూత్రము, రోగ పదార్థ విమోచన సూత్రములు, ఔషధ ద్విగుణ లక్షణములు మొదలగు ప్రకృతి శాస్త్రములోని సూత్రములే యీ వైద్య శాస్త్రమునకు కూడ నాధారములై యున్నవి. హోమోపతిమందు లెట్లు తయారు చేయుదురు? ఒక గింజయెత్తు ఔషధమును (పాదరసము, పెట్రోలియం, ఓపియం, సల్ఫర్ మొదలైనవి) 10 గింజల యెత్తుగల పాల చక్కెరలో గలిపి మర్దనచేయుదురు. ఈ మర్దన చేసిన ఒకగింజ పాలచక్కెరలో 1/10 అనగా పదవవంతు అసలుమందు ఇమిడి యుండును. దీనికి 1x అని గుర్తు పెట్టినారు. ఈ మర్దనజేసిన చూర్ణమునుండి ఒకగింజయెత్తు తీసుకొని దానితో మరల 10 గింజల పాలచక్కెరను గలిపి మర్దనచేయుదురు. ఇట్లు మర్దన చేసిన ఒక గింజయెత్తు చక్కెరలో 1/100 అనగా నూరవవంతు అసలుమందు యిమిడియుండును. దీనికి 2x అని గుర్తుపెట్టినారు. ఈ చూర్ణము నుండి ఒక గింజయెత్తు తీసికొని పైవిధముగనే 10 గింజలెత్తు పాల పంచదారతో మరల మర్దనజేయుదురు. అప్పుడు ప్రతి గింజయెత్తు చూర్ణములో 1/1000 వంతు అసలుమందు కలిసియుండును. దీనికి 3x అని గుర్తుపెట్టెదరు. ఇదేవిధముగ మందులు తయారుజేసి 6x, 30x, 100x, 200x, 500x, 1000x, 10,000x, 1,00,000x, 10,00,000 అనిగుర్తులుపెట్టెదరు. ఈ మర్దనవలన ఏమి మార్పు గలుగునని ప్రశ్నింపవచ్చును. ప్రకృతిరూపములో ముడి పదార్థములను (Crude substances) తీసికొనినప్పుడు వానియందు యిమిడియున్న శక్తులన్నియు ప్రదర్శింపబడవు. సక్రమముగ మర్దన (Trituration) చేయుటవలన ముడిరూపములో దాగి స్తంభించియున్న శక్తులు వర్ణనాతీతముగ విజృంభింపగలవు. కోతవలన వజ్రములో శక్తి బయటపడినట్లు, నూరుటవలన కత్తికి పదునుగలిగినట్లు యీమర్దనవలన యీ మందులకు మహాశక్తి గలుగును. మర్దనగావించినకొలదియు అందలి స్థూలవస్తువు నశించి, నిరాకారత్వము (Spiritualize) గావించును. అనగా సునిశిత మగును.

పై విధముగనే ఒక గింజయెత్తు ముడిఔషధమును 100 గింజల ఆల్కహాలులో కలిపి బాగుగ కదుపుట (Shaking) మూలముగను యీ మందులు తయారగుచున్నవి. పై విధముగనే పాలచక్కెరకు బదులు ఆల్కహాలు కలిపి కదుపుచు తయారుచేయుదురు. ఈ కదుపుట మూలమున అంతర్హితమైన ఔషధ శక్తులు వృద్ధిజెందును.

అల్లోపతి వైద్యమం దుపయోగించు రసము, విషము, పాషాణము, నాభి, గంధకము, నల్లమందు మొదలైనవి విషములని ఖండించుచు వానినే హోమోపతివైద్యులుకూడ ఉపయోగించుచున్నారే! ఆ మందులుగూడ విషతుల్యములు గావా యని కొందరాక్షేపించుచున్నారు. ప్రకృతిలోని రసాయనిక అనురాగ ప్రతీకార ధర్మముల నెరిగినవారి కిట్టి సందేహములు గలుగనేరవు. ప్రాణవాయువు (oxygen) మిక్కిలి తీవ్రమైనది. దీనిని ప్రత్యేకముగ నుపయోగించిన ప్రాణహాని కలుగును. జలవాయువు (Hydrogen)ను ప్రత్యేకముగ నుపయోగించిన నట్టి పరిస్థితులే సంభవించును. అట్టి తీవ్రవిషతుల్యము లగు ప్రాణ జలవాయువుల సమ్మేళనవలన ప్రాణప్రద మగు జలమేర్పడుచున్నది. క్లోరైన్ విషము. దీనిని సోడియంతో కలిపిన లవణ మగుచున్నది. కాబట్టి నాభి, పాషాణము, పాదరసము, గంధకము, నల్లమందు, నైట్రికాసిడ్ మొదలైన విషములైనను, పైన వివరించిన పద్ధతి ప్రకారము మర్దన చేయుటవలన సూక్ష్మ రూపమును పొందుటయేగాక, రసాయనిక అనురాగవశమున వాయువునందున్న సూక్ష్మశక్తుల నాకర్షించి ప్రాణప్రద మగు దివ్యౌషధములుగ మారుచున్నవి.

The process of triturating a drug communicates a certain principle of force, which attracts a special grade of matter from the atmospheric elements. A refined form of all earthly substances floats in the air and the electrical excitement caused by the shaking or grinding process of trituration will develop a chemical action that is absorptive of these surrounding volatile elements. (Babbit)

Select for every case of disease a medicine capable of calling forth by itself an effection similar to that which it is intended to cure (Organon). The law of harmony requires contrasting rather than similar elements — that similars repel and excite each other. The great thing to be done is to find the elements that make up the other side of force and so bring about the balance that constitutes health.

కుదిరిన రోగములు

వంగవేటి లక్ష్మీనారాయణ

టైఫాయిడ్ కుదిరినది

[వంగవేటి లక్ష్మీనారాయణ కుమార్డు హనుమంతరావు, వయస్సు 15 సంవత్సరములు.]

మాపిల్లవానికి యీ గడచిన ఎండకాలపు సెలవులు అయిన తరువాత అనగా జూలై 1 వ తేదీన బడికి పంపితిని. వెళ్లునప్పుడే కొంచెము సుస్తీగావున్నాడు. తెనాలి వెళ్ళగానే జ్వరముతో లేవలేని స్థితి లోనికి వచ్చినాడు. అప్పుడు వెంటనే శ్రీ డాక్టరు వెంకట్రామయ్యగారిని తీసికొని వెళ్ళి చూపగా చదువు మాన్పి యింటికి తీసుకొని రావలసిన దని చెప్పినందున అప్పుడే బండి మీద యింటికి తీసుకునివచ్చి స్నానములు ప్రారంభించినాము.

ప్రతిరోజు నిద్రలేచి కాలకృత్యములు తీర్చుకొనగానే తొట్టిస్నానము 10 నిమిషములు అయిన తరువాత ఎనిమా రెండుసార్లుచేయుట, ఉష్ణోదకముతో స్నానముచేయుట, తరువాత ఒక అరగంట పడుకొనిన తరువాత 5 కాయల నారింజరసమును పుచ్చుకొనుట— యిట్లు రసము రోజుకు మూడుసార్లు పుచ్చుకుంటూ మధ్యలో ఎప్పుడైనా ఆకలికరాపండు నల్లద్రాక్ష పుచ్చుకుంటూ వుండువాడు. ఇట్లు ఒక నెలరోజులు అయిన తరువాత రసము 4 వ సారికూడా త్రాగుచూ వచ్చెను.

జ్వరము రోజువిడిచి రోజు పెరుగుచు దిగుచు వుండెడిది. మొత్తముమీద 105°లు పూర్తిగా వుంటూవుండేది. ప్రారంభంనుండి 105° ఒక నెలరోజులు వుండెను. తరువాత రోజువిడిచి రోజు తిరుగుదలకు వచ్చెను. 20 రోజులు గడచిన తరువాత గొంతులో కఫము చుట్టుకొని గురగుర ప్రారంభమాయెను. ఇది ప్రారంభము అయిన తరువాత పండురసము తగ్గించవలసినదని చెప్పిన మీదట పిల్లవాడు అడిగినప్పుడే రసమిచ్చితిమి. అట్లు 8 రోజులకు గురగుర తగ్గిపోయెను. కాని, జ్వరలక్షణములు మాత్రము పూర్తిగా వుంటూవుండెను. నాడికి అదివరకువున్న అల్పాచమానము ఉద్రుతికూడా తగ్గిపోయినది. ఇట్లు కొంతకాలము, అనగా 30 రోజులు గడచుసరికి ఉష్ణము ఎక్కువై అంగములో మంట ఏర్పడుసరికి శ్రీ డాక్టరుగారికి చెప్పగా పదిరోజులు స్నానములు మానుమని చెప్పినందున మానితిమి. 40 రోజులు అగుసరికి జ్వరము పూర్తిగా తగ్గి 42 వ రోజున పథ్యము శ్రీ డాక్టరుగారు యివ్వమని చెప్పినందున అట్లు యిచ్చితిమి.

నా దురదృష్ట వశాత్తు జ్వరము ప్రారంభించిన 15 రోజులకు పండిన నారింజకాయ తెనాలిలో దొరకలేదు. బత్తాయిలు 100 కి రు 5-0-0 లు. నారింజ దొరకనేలేదు. దొరికిన 100 కి రు 6-8-0 లు పైనుండెను. కాని తెనాలి నిండా పుల్ల నారింజ నిండిపోయెను. శ్రీ డాక్టరుగారిని "అయ్యా! తీపికాయ దొరకలేదు. పుల్లనారింజ పూర్తిగా వున్నది. ధరకూడా చాలా స్వల్పముగా వున్నది. ఆకాయ తెచ్చి యివ్వవచ్చునా అని అడుగుసరికి వల్లకాదు''అని జవాబిచ్చిరి. అందువల్ల బత్తాయిలిచ్చియుంటిమి. భగవదనుగ్రహమువల్లను, శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిదయ వల్లను యీ రోజువరకు మాయింట్లో దేనికిగాని మందు లేకుండా గడుపు చున్నాము. ఇదియే పదివేలు.

తండ్రి హృదయము

(సద్గతి)

కోట శ్రీరాములు

నేనూ, మా బావమరదీ స్టేషన్‌లోకి వచ్చేటప్పటికి సరిగ్గా 11 గంటలు కొట్టారు. రైలు ఒంటిగంటకు వస్తుందన్నారు. బావమరది, ఇప్పుడే వస్తానని యెటో వెళ్లాడు. నేను అటూ ఇటూ తిరుగుతూ ప్రకృతి రహస్యాలను మననం చేసికొంటూ కటకటాల ప్రక్కకు వచ్చి నిలబడ్డా.

నన్ను రెండు, మూడుసార్లు నిదానించి చూస్తూ పోయిన ఒకాయన నాయెదుటకు వచ్చి నిలబడి "నమస్కారం, పంతులుగారూ" అన్నాడు. ఆయన ఖద్దరు డ్రస్సు రూపరేఖలూ చూస్తే సంపన్నగృహస్థుడు లాగా కనుపించి ఆకర్షణీయంగా ఉన్నాడు. నేనూ ప్రియత్వం చూపించి "వీరెవరా?" అనుకుంటున్నా. ఆయన వెంటనే "మాది తెనాలి" అని చెపుతూ "తమదే గ్రామ"మని ప్రశ్నించాడు. ఆయన స్వరంలో కొంత కంపం – కొంత ఉత్సాహం స్ఫురించింది. ఆయన ముఖంలో కొంత మందహాసం గోచరించి నప్పటికీ నిదానించి చూచేప్పటికి ఆయన నేత్రగోళాల్లో నిస్తేజం శూన్యదృక్కులూ కనుపించినై.

నేనొక క్షణం నిదానించి "మాది.........తమకేం కావా"లని తిరిగి ప్రశ్నించా. ఆయన "బాబూ! మరేం లేదు. మీ ఊళ్లో యెవరైనా బాగా ప్రశ్నలు చెప్ప గలవారున్నారేమో తెలుసుకుని ప్రశ్న అడగటానికి వద్దామని" అన్నాడు. అంటూ ముఖం క్రిందకు వంచాడు. వంచినముఖం కళాహీనం చేసుకున్నాడు. ఆయనకు 40సం॥ లోపుగా ఉంటై. ఆయన్ని ఓదార్చాలనే భావం గలిగింది. ప్రశ్న అడగటానికి 'వీరికి కలిగిన బాధ యేమిటా' అని ఒకలిప్తకాలం ఆలోచించి ఆయన ముఖంలో చూచా. ఆయన కళ్ళల్లో నీళ్ళు తిరిగి ఉన్నై. ఆయన ఆప్తుల్లో యెవరికో ఇబ్బంది కలిగి ఉన్నట్లు స్ఫురించింది. వెంటనే నా వాక్కు – నా స్వాధీనం లేకుండానే "మీ ఆత్మీయుల్లో యెవరికో బాధ కలిగినట్లు తోస్తోంది" అని అడిగి ఆగింది. ఆ మాటలు వింటూ ఆయన నిస్తేజుడై కళ్ళు మూతలు పెట్టుకుని గద్గదికతో "బాబూ! పసివాడు బాధపడుతున్నాడా! ఆమాట వింటే నాగుండె పగిలిపోతోంది. నా ఆత్మీయుడని కూడా చెప్పుతున్నారు. నా ఆత్మీయుడు నాబిడ్డ కంటె మరెవరు? వాడిప్పుడెక్కడున్నాడో చెప్పండి, భగవంతుడులాగా కనుపించారు" అంటూ ఆదుర్దా మాటలు ప్రారంభించాడు. ఆమాటలు నాకు పూర్తిగా అర్థంకాక "మీరువిషయమంతా విపులంగా సెలవియ్యా"లన్నా. పొంగివచ్చే దుఃఖాన్ని ఆపుకుంటూ "మా అబ్బాయి యింట్లోంచి లేచిపోయి ఇవ్వాళ్ళకు సరిగ్గా నెలా యిరవై రెండు రోజులయింది. అప్పటినుంచి నే నిట్లా కంపనపడ్డ కాకిలాగా తిరుగుతున్నాను గాని వాడి తల్లీ చెల్లెలూ వాకిలి ముఖమే చూడటం లేదు. ఇంటిస్థితి యేమని చెప్పను......వాడిస్థితీ, యెప్పుడు వచ్చేదీ ప్రశ్న చెప్పండి. నా మనస్సు ఆగటల్లే"దని తల వంచాడు.వంచాడో లేదో కళ్ళల్లో నీళ్ళు రెప్పలకటూ యిటూ తొణికిసలాడినై. ఆయన స్థితిచూచేప్పటికి నా హృదయం ద్రవించింది. నా మనస్సు గురుస్వరూపాన్ని స్మరించింది. గుర్వనుగ్రహమయితేనేమి – భావాకర్షణ యోగం (Thought Reading) అయితేనేమి—"ఆ కుర్రవాడు దూరదేశంలో ఉన్నట్లూ, ఒక కుటుంబీకుడు అతనిని ఆదరించి దగ్గర తీసినట్లూ, ఆ యిల్లు ఒక తోటలో ఉన్నట్లూ, ఆ కుర్రవాడు యింటిమీద భ్రమ గలిగి త్వరలో రావచ్చునని స్ఫురించి అదే విధంగా వాణి వచ్చింది.

ఆతండ్రి విస్మయంపొంది– "నేను రాజమండ్రిలో ఒక గొప్ప జ్యోతిష్కుడిని ప్రశ్నించగా ఇదేవిధంగా సెల విచ్చారు. మీరూ అట్లాగే చెపుతున్నారు. కాని వాడు తొందరలో వస్తాడని మాత్రం చెప్పలేదు. మీరు మాత్రం చెప్పారు. యేం బలంతోనో!" అన్నాడు. "మనదేముంది? ప్రతిదీ ఆగుర్వనుగ్రహమే. కదా అని ఆకుర్రవాడు ఇంటికి రావటానికి భయపడుతున్నట్లు తోస్తోంది" అన్నా.

వెంటనే ఆయన "అబ్బా! నేనెంత కఠినుణ్ణండి! వాడికి సరిగ్గా భోజనం అమురుతుందో లేదో! అయినా యెట్లా అమురుతుంది? యెవరెంత దగ్గరకు తీసినా తల్లిపెట్టవు తుందా? వాడీపూట అన్నం తిన్నాడోలేదో– అట్లా వాడు తిండిలేక తిప్పలు పడుతుంటే నే నెట్లా తినగల

నని వాడితల్లి అప్పటినుంచీ శుష్కోప వాసాలు చేస్తోంది. వాడి చెల్లెలకూ వాడికీ అమితమైన ప్రేమా నుబంధం. పోనీ నేను కఠినుణ్ణే. పోనీ ఆచెల్లెలనైనా చూచుకొని ఉండకూడదమ్మా! ఆపిల్ల పాపం వాడిని గురించి యేమీ మాట్లాడదుగాని క్షణక్షణానికీ వీథి గుమ్మం తలుపుతీసి 5-6 నిమిషాలు వీథివంక నిరీక్షించి మళ్లీ తలుపు వేసివచ్చి ఇంట్లో కూర్చుంటుంది. రాత్రి పడుకోబోయేటప్పుడు ఒక సారి వెళ్లి తలుపుతీసి వీథివంక చూచివచ్చి పడుకుంటుంది. దానిచేష్టలుచూచి నాకడుపు చెఱువై కాస్సేపు యేడ్చియేడ్చి పడుకుంటా. ఆ పిల్ల మునుపటికిమల్లే మాట్లాడటం మానేసింది.''

''నా తండ్రి యెక్కడో కానిదేశాల్లో పడుకునేందుకు పక్క లేక చలిలో యేపంచనో పడుకుంటుంటే నేను ఈ మంచాలమీద పడుకోగలనా!'' అని ఆ తల్లి క్రింద పడుకుంటుంది. ఆ చెల్లెలు ఒకమూల పడుకుంటుంది. ఇదంతా చూచి నా జీవితనౌక విపత్సముద్రమధ్యంలో కొట్టుకుంటున్నట్టగపడుతుంది. నేను దుర్మార్గుణ్ణి. కఠినుణ్ణి. మా వాడితోపాటు వెళ్లి తిరిగివచ్చిన వాడిమాటల మీద శికిందరాబాదు వెళ్లి వారం రోజులుండి వెతికి తిరిగి వచ్చా.''

ఆ మధ్య హిందూ మహమ్మదీయుల కొట్లాటల్లో యెవరో ఒక కుర్రవాడు చనిపోయాడంటే దర్యాప్తు చేశాను కూడా. పాపం ఒక మాల కుర్రవాడని కూడా తెలిసింది. ఎవరో ఒక కుర్రవాడు గుడ్సుషెడ్‌లో వచ్చి పడుకుని పోతుంటాడని ఒక కానిస్టేబుల్ చెప్పగా అక్కడ కాపలా వేశానుగాని నాకు కనుపించలా. తప్పక కనుపిస్తాడని చెఱువంతకళ్ళు చేసుకు వెళ్ళిన వాడిని కళ్ళు చెడి ఇల్లుచేరా. వాడితో వెళ్ళి తిరిగొచ్చిన వాడు తాను చేసినపనికి తండ్రి దగ్గర అఘోరించి లక్షణంగా యిప్పుడు ఉండటల్లా? వీడెందుకు రాగూడదూ? తల్లినీ, నన్నూ ఇంత కష్టపెట్టి తానిట్లా కాని దేశాల్లో అఘోరించాలా? రోజుకు నూరూ, నూటయాభై అమ్మకమున్న కొట్టు చేతులో ఉండగా తన కేం తక్కువ? తనకు ఎంచుకునేవాళ్ళా పంచుకునే వాళ్ళా?'' అంటూ వలపోత ప్రారంభించాడు.

మధ్య మధ్య నేను కఠినుణ్ణి, దుర్మార్గుడిని అనటంచేత ఆ కుర్రవాడు లేచి పోవటానికి ఈయనకూడ కొంత కారణమై ఉంటాడని తోచి ''బాబూ! మీరాకుర్రవాడి పట చాలా నిర్దయగా ఉండటం చేత గూడా మీ కుర్రవాడు లేచి పోవటానికి హేతువేమోనని అనుకుంటున్నా'' అన్నా. వెంటనే ''కావచ్చునండీ. ఇట్లా ముణుగుతుందని సుతరాం అనుకోలా. కుర్రవాడిని కఠిన శిక్షలో ఉంచితే అదుపులో ఉండి మంచినడత గలిగి పేరు ప్రతిష్ఠలు సంపాదించుతాడని భ్రమిశాగాని యిట్లా కొంపతీస్తాడనుకోలా'' అంటూ కళ్లు మూశాడు. ''బాబూ! ఆ కుర్రవాడు 14, 15 ఏళ్ళవాడన్నారే! వాడిని అంత కఠినదండనలో ఉంచాలని మీకు బుద్ధిపుట్టటానికి అంత ప్రబలమైన చెడు వాడిలో ఏమి కనిపించిందో వినాలని ఉందన్నా.''

ఆయన ప్రారంభించాడు — ''నిజానికి నాపిల్లవాడు అందరి పిల్లలకంటె యేమీ ఎక్కువ అల్లరిచేసిగానీ, బీడి సిగరెట్లు కాల్చిగానీ యెరగడు. దొంగతనంకూడా లేదు. కాని దాపరిక మెందుకు! వాడి మేనమామ బహుదుర్మార్గుడు, రౌడీ, పోకిరీ, ముండలముఠాకోరు, ఆస్తంతా తగలేశాడు. జూదమాడుతాడు. ఇంకా చాలా అపభ్రంశపు పనులన్నీ చేస్తాడు. మావాడికి మేనమామపోలిక వస్తుందేమో నని భయం కలిగి కుర్రవాడికి 10 పళ్లు వచ్చినప్పటి నుంచి బహు ఆరడిపెట్టి కట్టుదిట్టాల్లో పెట్టటం మొదలు పెట్టా. ''పోనీ మీ పోలికబుద్ధులే యెందుకు రాగూడదూ?'' అని తలచావు గాదేం అంటే— ఏ వైపునుండైనా చెడు చప్పున సంక్రమించవచ్చునని పెద్దలు చెపుతారుగా— అదే— ఆ కుర్రవాడిని చూచినప్పుడల్లా జ్ఞప్తికి వస్తూఉండే'' దన్నాడు.

''బడినుంచి కుర్రవాడు ఇంటికి వచ్చేటప్పటికి గానీ - వాడు కొట్టుదగ్గరకు వచ్చేటప్పటికి గానీ - వాడిని చూడటంతో ప్రేమ పొంగివచ్చేది. ఏకపుత్ర విషయం గాదండీ - వెంటనే ఆ ప్రేమను వెనక్కు గుంజేసి ''వీడిని మనం ప్రేమగా చూచామా అంటే వీడికి తప్పక మేనమామబుద్ధులువచ్చితీరుతవని పెద్దఅక్కుస్సు పుట్టేది. ఊరికే వాడిని ప్రతిదానికి కసర బుద్ధి పుట్టేది'' అన్నాడు. ''అయ్యా! మీ ప్రసంగంవల్ల మేము కొంత నేర్చుకొనవలసి ఉంది గనుక ఆ కుర్రవాడి చర్యలూ మీ దండనావిధానం శలవిస్తారా?'' అన్నా. దండనలో మాత్రం నిర్దయగా ఉండేవాడిని లెండి. నా చేతలన్ని నువ్వు చేసింది నువ్వే అనుభవించరా! నాయనా! అన్నట్టు తోస్తోంది. లేచిపోయే ముందు ఒకరోజు రాత్రి పొద్దుపోయి యింటికి వచ్చాడు. వాడట్లా పొద్దుపోయి ఇంటికి రావటానికి కారణం తెలు

సుకునే అంత ఓపిక లేకపోయి వాడి మేనమామకు మల్లే ఎవరితోనో చెడుసహవాసాలకు పోయాడని తోచి చావా చితకా కొట్టా. వాడు కొంతసేపు ఏడిచి యేడిచి పడుకొని తల్లితో "అమ్మా! ఇవాళ మా స్కూల్లో దేశాలన్నీ తిరిగివచ్చిన ఒక డాక్టరుగారు దేహాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునే విధం- బలం సంపాదించే మార్గం- ఆసనాలూ- కసరత్తులవల్ల లాభం- ఉపన్యాసం చెప్పాడు. మా బళ్ళో పిల్లలందరం వెళ్ళాం. అందుకని ఇంటికి రావటం ఆలస్యమైంది. తెల్లవారుఝామున మా డ్రిల్లు మాస్టరుగారు ఆసనాలూ- కసరత్తు నేర్పుతాను, వచ్చే వాళ్ళు రండన్నాడు. నేను పోయి నేర్చుకుందామని ఉంది. నాన్నతో చెప్పి కోప్పడకుండా ఉండేటట్లు చేయమని అడుగుతున్నాడు తల్లిని. ఆ మాటలు నా చెవిని బడటంతోనే "అయ్యో! మనం ఆరోగ్య విషయం చెప్పనూ చెప్పక, విననూ విననియ్యక కొట్టామే అని పశ్చాత్తాపం కలిగింది. మళ్ళీ అంతలో ఛా! సాయిబ్బులు లాగా గరిడీలకు పోయి మీ మేనమామకు మల్లే రౌడీజట్లు కట్టు దామనుకున్నావా ఇప్పటినుంచీ, అని కోపం రేగింది.

ఇంకా కొన్నిరోజుల క్రితం డబ్బు ఖర్చుచేసి యూజిన్ శాండో జీవితచరిత్రా, శాండో ఫోటోలు కొన్నాడని నేను జ్వరంతో వణికిపోతూ కూడా వాడిని పట్టుకుని ఇనుపకొలతబద్దతో కొడుతూ ఉంటే మా స్నేహితుడొకాయన వచ్చి నువ్వు జ్వరానికి పప్పులుగా తినే క్వైనైన్ పైత్యం తలకెక్కి- వళ్లు తెలియకుండా పోతోందని విడతీశాడు. నాకు నా బిడ్డమీద ప్రేమ లేకనా వాడి నట్లా కొట్టేది? వాడు వాడి మేనమామ లాగా యెక్కడ పాడయిపోతాడో అనే భయం చేతనే గాని తెలివితేటల్లో ఏమీ లోపం లేదు. నేను లేనప్పుడు కొట్లో బేరం తెలివిగా జేసేవాడు. పిన్నా పెద్దా తారతమ్యం తెలిసి మాట్లాడుతాడని పైవాళ్లు అంటూ ఉంటారు కూడాను. అన్నీ బాగానే ఉన్నవి కాని భయభక్తుల్లో వుంచక చనువిస్తే ఎక్కడ మేనమామ పోలిక వచ్చిపోతుందో నని చనువిచ్చి మాట్లాడే వాడినిగాదు. ఏమైతే నేమి లెండి ......ఒక భూతవైద్యుడు అంజనంవేసి యివ్వాళ రేపట్లో మన ఊరుదగ్గర నుంచి ప్రయాణం చేస్తాడు. కాపలా కాసి పట్టుకుంటే దొరుకుతాడు. లేకపోతే సరాసరి వెళుతాడంటే ఆశపడి తెనాలిలో ఒకాయన్ని ఉంచి నే నిక్కడ వెదుకుతున్నా.

ప్రొద్దుటి నుంచీ తిండీ తిప్పలూ లేక ప్రతిరైలూ వెతికే ప్రారబ్ధం నాకు బట్టింది. తింటానికి ఉన్నా అవస్థలు పడే ప్రారబ్ధం వాడికి పట్టింది. ఇక వాడి చెల్లెలూ, తల్లీ అవస్థ చెప్పటానికి అలవి కాదు. చూడలేక నేను అటూ ఇటూ తిరుగుతున్నా నన్నాడు.

"అయితే అకుర్రవాడు పారిపోవలసినంత కారణం ఏమి గలిగిందో?" అన్నా. వాడి మనస్సులో ఏమి గలిగిందో కాని శిగరేట్ తాగుతూ బజారు వెంట వెళుతున్న ఒక దిప్పకాయ కుర్రవాడితో మావాడు మాట్లాడుతూ వెళ్ళటంచూచి ఇంటికి వచ్చిన తరువాత బాగా దండించా. ఆ మరుసటిరోజే ఇంకొక అమాయికపు కుర్రవాడిని జోడు చేసుకుని పెట్టిలోంచి 20 రూపాయలు మరొక 50 రూపాయిలు తీసుకుపోయినా దుగ్ధ లేకపోను. వాడికీ డబ్బు చేతులో ఉండేది,- కాశీలో యేదో చదువుకుందామని ఇద్దరూ బయలుదేరి పోయారు. శికిందరాబాదులో ఇద్దరూ తిరుగుతూ మారుపడి చీలిపోయి రెండవవాడు టిక్కెట్టు లేకుండా రైలుమీదపడి ఇంటికి లేచొచ్చాడు. మావాడే మఖోరిస్తున్నాడో? వాడుకూడా వీడితోపాటు యెప్పుడైతే మారుపడ్డారో అప్పుడు లేచి రాకూడదూ? మాకింత ఆందోళనా, వాడికీ కష్టాలూ లేకుండా తప్పేవిగా! అని కళ్ళనీళ్ళు పెట్టాడు. "ఆ రెండో కుర్రవాడూ మీవాడూ ఒకేక్లాసు కాబోలు." "ఔను అకుర్రవాడట్లా వెళ్ళినందుకు వాళ్ళవాళ్ళూ దిగులుపడ్డారు. వాళ్ళమీద దిగులుపడి వాడు పదిరోజులకల్లా తిరిగి చక్కా వచ్చాడు. తల్లి కౌగిలించుకుని నాయనా! యెక్కడికి వెళ్ళావురా! అని ఏడుస్తుంటే, తండ్రి, "వాడికి యిక్కడ ఇంట్లో వసతిగా లేకపోయింది గాములును. అందుకోసమని యెక్కడకన్నా పోయి సుఖపడడానికి వెళితే వాడి క్షేమాన్ని కోరిన నువ్వు కూడా ఎందుకు ఏడుస్తున్నావో నా కర్థం కావటల్లేదని భార్యను కూకలేశాడుట. ఆమాటల్తో అకుర్రవాడు ఏడుస్తూ తండ్రిని చుట్టవేసుకుని, నేను తెలియక తప్పు చేశా. నా స్నేహితుడు ఫలానివాడితో కలసి పోయి రైలులో టిక్కెట్టూ భోజనమూ లేక బహుభయం పడ్డా. మళ్ళీ మిమ్మల్ని ఎప్పుడు చూస్తానా అని దిగులు పడ్డా. ఈతప్పు క్షమించండి" అని అకుర్రవాడు ఏడ్చాడుట. ఆతండ్రి కొంతసేపటికి కొడుకును బుజ్జగించి - "ఫరవాలేదులే. ఇక ముందు నాతో సంప్రదించకుండా

ఏపనీ చెయ్యకు" అని మందలించాడట. చూచారా! అట్లా ఎప్పుడు నా కుర్రవాడు నా కళ్ళయెదుట వచ్చి పడతాడో గదా!" అన్నాడు. నేను వెంటనే "మీరు ఊరికే నే దండించేవారు గనుక పారిపోయి మళ్ళీ వస్తే కొట్టి కొరపన పెడతారనే భయంతో ఇంటికి రాక పైకి వెళ్ళతాడేమో"నన్నా. నేనన్నానో లేదో, "లే దండిబాబు! ఇక కొట్టను. నాతప్పు నేను బాగా గ్రహించుకుని పశ్చాత్తాప పడుతున్నా"నని బిగలపడి నావంక చూచాడు. "అట్లా మీలో పరివర్తన గలిగితే వాడు మళ్ళీ వచ్చే ఈ వారంనాటికి మీమీద ప్రేమపుట్టి ఆ రెండోకుర్రవాడికి మల్లే ఎందుకు తిరిగి రాకుండా ఉంటాడూ?" అన్నా. "మీ నోటివాక్యాన తిరిగి వస్తే తిరుపతి వెళ్ళి స్వామిదర్శనం కుటుంబంతో సహా చేస్తా నన్నాడు. ఇంతలో యెవ్వరో కుర్రవాడు ప్లాట్ ఫారం మీద నడుస్తున్నాడు.–"అడుగో అంత కుర్రవాడేనండీ– అట్లాగే ఉంటాడు. అంతే ఎత్తు. పేరు .. మీకు బండిలో గాని స్టేషన్లోగాని కనపడితే తెనాలికి పంపండి. మీ అమ్మా, నాన్నా – చెల్లెలూ చాలా దిగులుతో ఏడుస్తున్నారని చెప్పండి" అన్నాడు. "చిత్తం అట్లాగే లెండి. చూచారా! మీరా పసివాడి హృదయాన్ని గాయపరచి ఉక్కిరి బిక్కిరి చేసినందుకు మీ హృదయాల మీద తీరని యెంతప్రతీకారం జరిగిందో! నా బంధువులతోనూ స్నేహితులతోనూ బిడ్డల పోషణను గురించి మాట్లాడుకునేందుకు మీ కథ బాగా ఉపకరించింది. ఇక సెలవు. దైవానుగ్రహంవల్లనూ మీ హృదయ పరివర్తనము వలనను మీ కుర్రవాడు అచిరాత్ మిమ్ములను కలియగలడని నా నమ్మకం" అన్నా. ఇంతలో గంట కొట్టారు. "అదిగో! గంటకొట్టారు. వాడు నాకళ్లబడితే ధన్యుణ్ణో" అన్నాడు.

ఆ తండ్రి ప్రతి పెట్టెవంకా చూడటం మొదలుపెట్టాడు. మేమిద్దరం చోటుకోసం ప్రతిపెట్టె వెదకటం ప్రారంభించాం.

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు 1942 సం॥ డిసెంబరు నెల జమా ఖర్చులు

జమ:— వెనుకటి నెలనిల్వ. 69-15-4; ప్రకృతి పత్రిక, 143-5-0; పుస్తకములు, 83-4-6; యిండ్ల అద్దెలు, 14-0-0; ప్రింటింగు, 234-0-0; అప్పులవసూళ్లు, 301-8-0, అడ్వాన్సులు, 5-0-0; వెరశి. 851-0-10.

ఖర్చులు:— ప్రకృతి పత్రిక, 234-0-0; పుస్తకముల పోస్టేజీలు, 11-3-0; మిస్ లేనియస్, 2-9-0; ప్రకృతి పోస్టేజీలు; 8-11-6; స్టేషనరీ, 24-9-6; భరణము, 75-0-0, నౌకర్లు, 47-8-0; ప్రింటింగు అడ్వాన్సు, 8-0-0; జనరల్ పోస్టేజీలు 4-15-0; యిండ్లపన్నులు, 6-15-1; రంగు కాయితాలు, 35-0-0; అప్పులు తీర్చినది, 5-0-0; నిల్వ రొఖం, 387-9-9; వెరశి. 851-0-10.

యల్. సుదర్శనరావు.

మేనేజరు. 19-1-43

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
పొగచుట్టవలని ప్రమాదములు	0 0 6	0 0 6
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకో?	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
టీకాల ఖండన	0 1 0	0 1 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము — కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6
*ఆరోగ్యతత్త్వము	1 0 0	0 12 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
*ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
*ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము		
1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4. భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4 0
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0	0 8 0
త్రిదోషములు	0 6 0	0 4 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
పృథ్వీచికిత్స	0 2 6	0 1 6
వివిధార్థసాగరము	0 2 6	0 1 6

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0	0 4 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1. భాగము	0 8 0	0 5 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0
భగవద్గీతాసారము	0 6 0	0 4 0
ముకుందమాల	0 1 0	0 1 0

వ్యాయామము

*అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

40

ప్రకృతి

సచిత్రసహజ వైద్యమాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సంII ర చందా రు 3-0-0లు మాత్రమే.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్రపటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన

సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికో బైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆరోగ్యతత్త్వము

డాక్టరు పువ్వాడ పేర్రాజుగారిచే రచింపబడినది

వెల రు 1-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు రు 0-12-0.

ఆహారమునుగూర్చిన సమస్యల నన్నింటినిగూర్చి - రోగములయొక్క చికిత్స లన్నింటినిగూర్చి ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము. ఏమి తినవలెనను సందేహముగలిగినగాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల కుదుర్చుకొనవలెనను ప్రశ్నకుగాని ఈ గ్రంథము సందేహములేకుండ సమాధానము చెప్పును.

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

క్రొత్త కూర్పు.
34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు చేర్పబడి నూతన పద్ధతిని ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షిగారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్పబడినవి.

అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.